

# ENSEIGNEMENT DE LA NATUROPATHIE

---

-- (Hygiène Vitale) --

---

## TECHNIQUE PAR LES ALIMENTS

COURS DE BROMATOLOGIE

Deuxième partie : Nutrition

par le biologiste

**P.-V. Marchesseau**



TOME II

« Ne mangez que par faim, seulement pour le  
besoin de votre organisme, et essentiellement  
ce que la Nature a prévu pour lui. »

P. M.

# **TECHNIQUE PAR LES ALIMENTS**

## **COURS DE BROMATOLOGIE**

### **Deuxieme partie : Nutrition**

**P.-V. Marchesseau**

---

N.D.L.R. — En 1935, P.-V. Marchesseau fait connaître sa théorie philosophique de l'Humanisme Biologique, et dès 1938, ouvre sa première école d'Hygiène vitale. En 1946, après la guerre, il reprend ses activités, fonde la « Fédération Française de Naturopathie », et l'« Institut d'Hygiène Naturelle de Paris », que dirige le Professeur A. Rousseaux.



" Les seules choses qui valent la  
peine d'être apprises sont celles  
qu'on apprend quand on croit tout  
savoir. "

P.M.

- SUITE -

#### CHAPITRE IV (1)

#### LES CARENCES

- Que sont-elles ? - D'où viennent-elles ?  
Comment les combler ?

But de la " Cure de Revitalisation "  
dont la nutrition ( avec ses régimes  
anticarenciels ), est un des moyens.

La " cure de revitalisation " succède logiquement à la " cure de  
désintoxication " ( laquelle, comme nous le savons, a pour but d'autolyser et  
de draîner les surcharges, par divers procédés, dont un est les " régimes  
restrictifs " ).

La " cure de revitalisation " vise, sur le plan alimentaire, à  
éviter un nouvel encrassement, grâce à ses " régimes hypotoxiques ", ( dont  
nous venons de définir les principes fondamentaux de la " spécificité "

( 1 ) - Lire le TOME I ( NUTRITION ) qui précède ce TOME II

et de la " non-dénaturation " ). Cela nous a conduit à donner la formule générale du régime biologique humain, parfait. Cependant, sur cette base nutritionnelle, adoptée en " revitalisation ", doit intervenir, une autre notion : celle des régimes anticarenciels, destinés à combler rapidement les carences morbides ( anciennes ), et les carences autolytiques ( nouvelles ).

Avant de parler de ces régimes anticarenciels et des " nutriments ", qui les constituent, une étude générale sur les carences, leur nature et leur origine, s'impose. C'est ce que nous allons faire.

- 1 ) - La carence ( ou perte ) s'oppose à la surcharge ( ou pléthore ).

On appelle " carence " toute perte de substance organique. Ces pertes compromettent le déroulement des processus vitaux à tous les étages de la digestion et de l'élimination, et plus profondément au niveau des assimilations et désassimilations cellulaires.

On trouve, donc, des " carences " partout, dans les glandes endocrines, le système nerveux, les os, les muscles, les muqueuses digestives, le foie, etc... Toutes nos insuffisances organiques résultent initialement de surcharges, et puis peu à peu de carences, qui se surajoutent. C'est l'état de sclérose. Non seulement les tissus sont saturés de déchets et de résidus du métabolisme, mais sous cette action qui, en général, se prolonge, ils perdent certaines substances vivantes de constitution, ne peuvent les remplacer, et s'impreignent en contre partie de ces déchets et résidus. Leurs fonctions s'en trouvent ralenties, et parfois complètement paralysées.

Le " phénomène carenciel " s'accroît au rythme de l'encrassement, et en fonction directe de sa durée.

Il est impossible de penser que les " carences " puissent se produire sans cause. Les officiels pensent qu'une alimentation trop uniforme ( pas assez variée ) en serait les raisons ; mais, l'Univorisme Universel des Espèces Vivantes infirme cette proposition. Si elle était vraie, tous les animaux de notre planète seraient carencés.

Nous savons, d'autre part, que certains êtres vivants dont les hommes en particulier, disposent d'un organe anti-carenciel : la couche basale ondulée.



N.B. - Cette couche basale, située sous la peau, est capable de mutations extraordinaires. Avec quelques déchets et résidus venus à son niveau, elle " fabrique " avec la collaboration du soleil et du Prana ( biotons du " double vital " ) toutes les substances qui risquent de manquer et dont l'organisme à besoin.

Les " carences " ne proviennent donc pas d'une alimentation spécifique et naturelle, qui ne serait pas assez variée.

Elles résultent essentiellement des effets de la crasse humorale. En un mot, on peut dire que " les carences sont creusées par les surcharges ", qui freinent les échanges jusqu'à les paralyser complètement.

Les os, par exemple, cèdent leur calcium et ne le remplace plus ; les cellules nerveuses perdent leur phosphore : les vitamines, les diastases, les protéïnes nobles viennent à manquer et ne se renouvellent plus, ou très peu et beaucoup trop lentement.

Les premières carences naissent au niveau du tube digestif. Elles se remarquent à la bouche sèche, à la constipation, au ballonnement stomacal ( flatulences ), etc...

Les insuffisances salivaires, gastriques, duodénales, hépatiques, pancréatiques, biliaires, intestinales et coloniques sont les signes de ces carences digestives ( les premières dans l'ordre de l'usure ).

Après quoi, viennent les " carences de l'élimination " ( reins, peau, etc... )

Puis les carences osseuses, nerveuses, etc... frappant successivement tous les appareils et tous les organes.

On peut dire que la CARENCE prépare la LESION.

La " crasse " creuse la " carence " ; et la " carence " creuse la lésion.

Un exemple nous fera comprendre ce processus.

Lorsque le lavabo est bouché, les saletés emplissent les tuyaux d'évacuation et oxydent peu à peu les conduits, le mur, etc... La fosse septique, elle-même, n'assure plus ses fonctions, et perd ses microbes organiques. En un mot, tout le système est surchargé, et se détruit par carences multiples ( ce sont les troubles fonctionnels ).

Puis, peu à peu, il présente des usures graves, réparables d'abord, et finalement irréparables ( ce sont les lésions ).

La marche secrète de la maladie suit le même mouvement ; au début les colles et cristaux, issus des métabolismes encrassent notre machine organique, puis apparaissent les premières carences au niveau digestif, lesquelles se généralisent très vite. Enfin, au troisième temps, l'encrassement humoral étant entretenu, les carences creusent des lésions dans les tissus organiques. Au début, ces lésions sont reversibles ( ulcère d'estomac guérissant souvent spontanément ) ; puis à la longue, les lésions deviennent irréversibles ( cancer ).

A - Ces " carences " qui résultent des surcharges humorales ( causes de nos maladies ) sont appelées " carences morbides ".

Mais la " cure de désintoxication " ( avec ses régimes autolytiques ) qui vise à drainer les surcharges, ne comble pas pour autant les " carences morbides ", lesquelles subsistent après autolyse et drainage.

Jeûne, monodiète, et régimes restrictifs quels qu'ils soient, n'ont pas la vertu de réparer les pertes tissulaires.

B - Aux " carences morbides ", issues des surcharges primitives, viennent s'ajouter des " carences autolytiques ", nées de la " cure de désintoxication " elle-même.

La désintoxication est impuissante à combler les " carences morbides ". Bien au contraire, la " désintoxication " par la violence de ses autolyses, et l'intensité de ses drainages, est pourvoyeuse de carences nouvelles, ( qui lui sont propres ). Ces carences nouvelles sont appelées " carences autolytiques ". Elles résultent de l'autolyse diététique subie par le patient, pendant sa cure de désintoxication.

Par exemple : pertes des ferments intestinaux par les purges et les lavements, de vitamines lipo-solubles, de minéraux osseux, etc....

En résumé, les " carences morbides " naissent et se développent sur un état primitif d'encrassement humoral ; et la cure de désintoxication engendre de nouvelles carences, dites autolytiques, sans pour autant combler les anciennes.

Il nous faut, donc, retenir deux catégories de carences ( suivant leur origine et non leur nature qui demeure la même ) : les carences morbides ( issues de la " crasse ", et les carences autolytiques ( issues de l' " autolyse " ).



Prenons par exemple une serviette usagée et sale.

Les déchets organiques et autres qui la souillent, rongent le tissu et y font des trous ( carences morbides ). Le lavage de la serviette ne répare pas les trous, mais peut, au contraire, en faire naître de nouveaux, ou agrandir les anciens par l'action des frottements des détergents sur le tissu fragilisé ( carences autolytiques ).

Au moment où le sujet va subir sa " cure de revitalisation", il se trouve donc devant deux sortes de pertes organiques, à l'exemple de la lingère qui devra raccommoder les trous dus à l'usure du linge, et ceux provoqués par le lavage. Ainsi devra-t-il combler ses carences morbides et autolytiques.

2 ) - Cependant, il ne faut pas mettre la charrue devant les boeufs

a ) - Désintoxiquer sans penser à revitaliser ( ne faire que la diététique et oublier la nutrition ) est déjà une faute grave. On laisse le patient doublement carencé.

Mais ne penser qu'à revitaliser sans désintoxiquer est une faute encore plus grande.

Il est facile de comprendre pourquoi les " carences morbides ", comblées plus ou moins bien par des " nutriments " ( oligo-éléments ), renaîtront rapidement du fond humoral encrassé, et dont les surcharges sont entretenues ( régimes traditionnels ). C'est un véritable travail de Pénélope, qui aussitôt fait, est à refaire.

La cause ( les surcharges ) n'étant pas éliminée, les carences se reproduisent inévitablement et indéfiniment, et en s'aggravant jusqu'à la mort précoce du patient.

Quel paysan assez stupide se contenterait de remettre un peu d'eau dans son puits à sec dans l'espoir de voir celui-ci se remplir à nouveau lui-même ! Les puits qui ne donnent plus doivent être récurés à fond ( nettoyés ), puis creusés plus profondément. Il en est de même pour l'organisme encrassé qui se " tarit " dans ses fonctions. Un bon nettoyage organique est indispensable en premier lieu.

C'est malheureusement ce que beaucoup de praticien en " biothérapie " ne comprennent pas. Les carences ( morbides ) sont pour eux les causes directes et

extérieures des maladies. Il suffit, donc, pensent-ils, de combler ces carences pour voir disparaître les maladies dont elles seraient responsables. Ainsi, conseille-t-on, à longueur d'ordonnance, vitamines, catalyseurs, minéraux, diastases, hormones, avec des succès qui ne durent pas. Tout rentre vite dans le " désordre " imposé par les surcharges sous-jacentes, auxquelles personne ne pense.

b) - Les " carences autolytiques " expliquent pour quelles raisons la " cure de désintoxication " doit être modérée, c'est à dire courte et répétée, et d'intensité progressive, bien ajustée aux " ressources vitales " dont dispose le sujet.

Il y a des sujets, étant donné leur âge, le degré de leurs surcharges et leur ancienneté, qui ne peuvent supporter qu'un très faible " remue ménage " en désintoxication.

Une vieille maison qu'on désire remettre en état ne doit pas être brutalisée par des ouvriers maladroits. Il faut, certes, nettoyer, arracher les vieux plâtres, et les tapisseries, déceler les lézardes et les poutres hors d'usage ; mais ne pas mettre à bas tout l'édifice qui ne tient que par miracle . Il en est de même pour un organisme âgé ou simplement trop surchargé. Il ne faut pas que les pertes ou carences autolytiques, évitables avec un peu d'habileté, viennent grossir le nombre de celles qui sont inévitables, et des carences morbides, anciennes.

Le remède, en un mot, ne doit pas être pire que le mal. La " cure de désintoxication " ne doit pas laisser le patient dans un état plus grave que l'avaient mis les surcharges primitives.

Brûlures d'estomac ou flatulences, déminéralisation ou phénomène arthrosique, etc... sont les premiers aspects de ce déséquilibre.

Considérons, seulement, pour l'instant, que tout terrain ( sur lequel se développe des surcharges et où la masse toxémique est entretenue ) se " carence " de plus en plus en éléments vitaux variés et de plus en plus en quantité, et cela jusqu'à la lésion réversible, puis irréversible.



c) - Les principales carences ( morbides et autolytiques )

sont les suivantes : les carences aminées ( absence de certains acides aminés utiles ) ; les carences glucidiques ( absence de sucres lévulosés ) ; les carences lipidiques ( absence de corps gras organisés ) ; les carences vitaminiques ( très variées ) ; les carences minérales ( minéraux plastiques et catalyseurs ) ; les carences diastasiques ( les ferments ) ; les carences hormonales, et autres inconnues.

Toutes ces carences ( morbides ou autolytiques ) sont les signes du vieillessement ( maladie générale caractérisée par perte de substances vitales ).

L'art de la longévité consiste à éviter les carences morbides ( par un milieu humoral non souillé ) ; à nettoyer, si besoin, un milieu humoral encrassé, en créant occasionnellement et inévitablement des carences autolytiques, mais par la suite et complémentaiement, à combler la double gamme de ces carences.

La " cure de revitalisation " a pour but de combler toutes les carences ( morbides et autolytiques ). La nutrition ( art de la distribution alimentaire ) est une des clefs de la " cure de revitalisation ", comme la diététique ( art de la restriction alimentaire ) en est une en ce qui concerne la " cure de désintoxication ".

Comblant les carences, c'est revitaliser. En d'autres termes, revitaliser c'est reconstruire et réalimenter le moteur humain, puis lui donner une impulsion nouvelle en le revitaminisant, en le reminéralisant et en le rediasant.

La revitalisation n'est pas autre chose.

Revitaliser, c'est "changer" les pièces usées du moteur ( guérir les lésions organiques, reversibles ), et l'alimenter en carburant utile.

d) - Le mystère de la couche basale ondulée, partiellement éclairci par nos travaux, explique comment la " revitalisation " peut se faire spontanément dans la nature et chez les animaux ( après un jeûne guérisseur ).

Désintoxication et revitalisation sont les voies naturelles qui permettent à la Force Vitale intelligente de retrouver tout son pouvoir auto-réparateur, et auto-constructeur ; et la peau est un des principaux acteurs de cette régénération.

La peau, en effet, se comporte de deux manières. Elle collabore à la

" désintoxication " par ses glandes sébacées ( émonctoires à colles ) et par ses glandes sudoripares ( émonctoires à cristaux ).

C'est, déjà fort bien qu'elle détienne une telle polyvalence. Aucun des autres émonctoires ne peut lui être comparé.

Mais ce qui est plus merveilleux encore, c'est qu'elle participe également à la " revitalisation ", en assurant un système de nutrition un peu spécial, au moyen d'une troisième glande : la couche basale ondulée, qui tapisse la partie supérieure du derme. Tout l'individu en est recouvert comme d'un manteau.

Cette glande basale est le " chimiste " de l'organisme. A son niveau se passent les " mutations " les plus imprévues. Nous savons qu'avec quelques déchets et résidus toxiques, elle fabrique à longueur de journée des matériaux utiles.

En d'autres termes, cette glande assure à l'organisme des éléments nutritifs de première nécessité, partant de produits de rejet.

Cette couche basale fonctionne au moyen des rayons solaires ( action des photons ) Les peuples les plus primitifs, même alimentés d'une manière insuffisante ( caloriquement parlant ) ou déséquilibrés ( chimiquement parlant ) ne présentent jamais de carences notoires.

En Naturopathie, on sait l'importance de cette glande basale, et on l'entretien par des enseileillements, des frictions, des bains, des exercices, etc...

En effet, lorsqu'elle est active, le problème nutritionnel des carences se pose avec beaucoup moins d'acuité.

De toutes façons, si carence il y a, la nutrition correcte, aidée par cette glande en bon état, atteint très vite son but.

C'est pour cette raison qu'en " cure de revitalisation ", la mise en place du fond nutritionnel correct se double toujours d'une surveillance et d'une activation de la peau

### 3 ) - Etudions, maintenant les sept grandes formes de carences possibles, et les " nutriments " qui leur conviennent.

Le fond nutritionnel correct ( à base de régimes hypotoxiques ), institué en " cure de revitalisation " devrait suffir par lui-même à combler



toutes les carences, avec les manoeuvres annexes qui appartiennent à cette cure, notamment l'activation de la peau.

Mais, dans notre monde, il faut aller vite pour satisfaire aux exigences sociales.

La désintoxication a déjà été longue ; on supporte mal que la cure de revitalisation traîne également en longueur. Il faut en accélérer les effets. Pour cela, on utilise des aliments spéciaux appelés : Nutriments, qui présentent, sous un volume réduit, des charges nutritives très élevées.

Passons en revue les diverses carences et ces " nutriments " chargés de les combler.

a ) - Les carences azotées ( ou aminées ) sont celles qui intéressent directement la structure intime, ou les " mailles " de nos cellules. Le tissu protoplasmique est comparable à un " filet de pêcheur " dont les fibres seraient faites en matière azotée, et qui retiendraient, en fait de poissons, des minéraux plastiques, des catalyseurs, etc....

Les acides aminés sont les petites " briques moléculaires ", issues de la dégradation digestive des aliments azotés ( ou protides ), qui sont destinés à refaire nos différents tissus ( os, sang, muscle, nerf, etc... )

De même que les lettres de l'alphabet, qui composent un mot, peuvent être redistribuées pour faire un autre mot, de même opèrent les " acides aminés " pour réparer ou construire nos tissus.

On peut dire qu'il y a, approximativement, autant d'acides aminés que de lettres dans l'alphabet. Avec la gamme de ces petites briques ( moléculaires ), l'organisme refait tous ses tissus ( liquides, mous et durs ). Le " démontage " des grosses molécules azotées se fait dans l'estomac et l'intestin, et au niveau du tiers inférieur de l'intestin grêle.

Les petites briques sont libérées du gros amas moléculaire des aliments azotés et présentés sous forme de  fines particules moléculaires  capables de passer à travers les parois vasculaires des veines et des artères et ensuite dans le filtre hépatique. Cela représente la digestion ( acide ) des aliments quaternaires ( albuminoïdes, azotés, ou protidiques ).

L'opération de " remontage " ( regroupement nouveau d'acides aminés : synthèse aminée ) se fait dans le foie, qui envoie vers les tissus des " groupes aminés " destinés à leur reconstruction ( après usure ou carence ).

Certains aliments, seulement, sont compensateurs des carences azotées ; et certains " acides aminés " sont indispensables : ce sont les dix suivants : VALINE, LEUCINE, LYSINE, TRYPTOPHANE, ARGININE, HISTIDINE, THREONINE, PHENYLALANINE, METHIONINE et SERINE.

Il faut, donc, trouver la bonne source azotée pour être sûr de rencontrer tous les acides aminés-nécessaires.

Les viandes rouges sont les plus riches en complexes aminés, mais elles ne peuvent, ici, être utilisées ( parce qu'antispécifiques pour l'homme ; et cuites ).

D'une façon générale, l'homme ( animal non carnivore ) trouve tous les acides aminés qui lui conviennent dans les fruits azotés ( noix, noisettes, amandes, etc... ) et dans quelques sous-produits animaux , tels que les fromages blancs, et les coquillages ( huitres et moules crues ). Les légumineuses et le soja ( qu'il faut cuire ) ne lui conviennent pas, à l'exemple des viandes.

b ) - Les carences glucidiques ( ou sucrées ) intéressent, non plus la structure matérielle du moteur humain, mais son alimentation.

Les sucres, en effet, sont nos " carburants ".

Les sucres ( glucides ) sont digérés dans la bouche, puis dans le duodénum ( pancréas ) et l'intestin.

De même que pour les protides, il y a éclatement de grosses molécules sucrées, en plus petites capables de passer à travers les parois vasculaires et filtre hépatique.

Les sucres les plus fins sont thésaurisés au foie ( glycogène ) qui, suivant les besoins musculaires, les laisse filtrer dans le sang à doses régulières ( 1 gr. de sucre organique pour 1 litre de sang ).

Ces sucres organiques viennent brûler dans les cellules musculaires au contact de l'oxygène.

Le muscle est un petit moteur à explosion qui marche au sucre. Après l'explosion, il ne reste plus qu'un peu d'eau ( qui sera urinée ) et du gaz carbonique ( CO<sub>2</sub> ) qui sera exhalé.

Les glucides sont, donc, les aliments du moteur organique ( alors que les protides, étudiées ci-dessus, sont les pièces d'acier qui le constituent ).



Les glucides, ou sucres, sont tirés directement des fruits, ou indirectement des céréales. Les amidons des céréales sont des " sucre-retard ".

Les aliments compensateurs des carences glucidiques devront être choisis en tenant compte de certaines règles nutritionnelles pas assez connues. L'homme étant un animal fructarien ( et non céréalien ) ne peut se satisfaire d'amidons pour faire marcher son moteur musculaire. En le faisant, il surmène son pancréas qui s'épuise vite en insuline ( diabète ). Les sucres utiles pour l'homme ne sont ni les sucres cristallisés ( beaucoup trop dénaturés ou concentrés ) ni les amidons qui exigent trop d'efforts digestifs. Les vrais sucres humains sont ceux des fruits, et en particulier le lévulose, qui se trouve à 50 % dans le miel. Nous avons classé les sucres en trois groupes : les "sucres-retard " issus de l'amidon des céréales ; les "sucres indirects ", comme les sucres cristallisés, et tous les dextroses en général ; et les "sucres directs " ou "lévulosés", d'une assimilation ultra-rapide par le sang et les muscles, tout en épargnant les fonctions hépatiques et pancréatiques. Les sucres lévulosés conviennent aux diabétiques ; ils les " désucrent " de leurs mauvais sucres et ne lesaturent pas.

c ) - Les carences lipidiques ( ou grasses ) entraînent surtout des avitaminoses en principe lipo-solubles.

L'homme a besoin de corps gras, mais de corps gras non dénaturés ( dans leur complexe naturel ).

Les carences lipidiques atteignent presque tous les êtres humains qui se suralimentent de beurre ou d'huile végétales ( concentrées ) que leur organisme ne peut assimiler correctement.

Les aliments compensateurs des carences lipidiques, chez l'homme, ne sont pas ceux que nous utilisons habituellement. L'homme, animal fructarien, doit rejeter tous les extraits gras fabriqués par l'industrie : beurre, huiles végétales, etc... Sa ration grasse lui sera fournie, quotidiennement, par des fruits gras ( noix, noisettes, olives, etc... )

Une autre source est possible : celle des fromages, faits au lait entier ( contenant des matières grasses diluées ).

Bien entendu, nous ne parlerons pas des aliments gras ( charcuterie, viande cuite, corps gras cuits surajoutés ), ni des fritures ( graisses carbonisées productrices d'acroléines, cancérogènes ).

Tous ces aliments sont à éliminer systématiquement parce qu'ils empoisonnent l'organisme et usent dangereusement nos glandes et nos muqueuses.

On a dit que les corps gras non saturés ( huiles végétales ) étaient moins mauvais pour l'homme que les corps gras saturés ( beurre et graisse animale ) ; cela est vrai ; mais moins mauvais ne signifie pas meilleur. L'abus des huiles végétales représente un surmenage hépato-biliaire et freine les digestions ( des protides et des glucides ) en créant un léger film autour des aliments, qui empêche les divers sucs digestifs d'accomplir leurs fonctions.

d ) - Les carences vitaminiques sont courantes par suite de l'abandon des aliments crus.

Les vitamines sont des petits corps actifs, qui déclenchent certains phénomènes de métabolisme ( digestion, combinaison, assimilation ).

Les vitamines se trouvent dans les aliments animaux et végétaux, à la condition qu'ils ne soient pas désorganisés par le FEU.

Le feu tue littéralement les vitamines vers 65 ° environ. Les moins résistantes sont les " hydro-solubles " qui meurent dès que commence l'évaporation. Les plus résistantes sont les " lipo-solubles " qui cèdent au delà de 120 ° par craquage ou carbonisation des molécules grasses.

On a peut-être vu, à l'analyse chimique, des cadavres vitaminiques dans les aliments cuits, mais ces " cadavres " sont plus toxiques qu'utiles.

Les vitamines sont très nombreuses. On en découvre de nouvelles tous les jours ; les principales sont les suivantes :

A ( croissance ) ; B1 ( digestion ) ; B2 ( sécrétion ) : B6 ( assimilation ) ; B12 ( défense ) ; C ( force ) ; D ( os ) ; E ( sexe ) ; K ( sang ) ; H ( anti-toxique ) ; M ( globules blancs ) ; P ( système nerveux ) etc...

Les aliments compensateurs des carences vitaminiques sont tous les aliments crus et fortement colorés.

Il est difficile de dire exactement les besoins journaliers. Cependant, l'être



humain doit trouver sa ration de vitamines variées dans certains complexes alimentaires crus, tels que : Persil ( 0 gr, 17 ) = 100 unités de vitamines A ; levure ( 3 gr 30 ) = 100 unités de vitamines B1 ; germe de blé ( 50 gr ) = 100 unités de vitamines B2 ; citron ( 10 gr ) = 100 unités de vitamines C ; champignons ( 200 gr ) = 100 unités de vitamines D.

D'autres sources sont, également, intéressantes : épinards, jaune d'oeuf, fromages, etc... Tous ces aliments sont de véritables " complexes de vie ".

Il faut manger des végétaux colorés crus ( les couleurs témoignent de la présence des vitamines, même de celles que la science ignore encore, mais dont notre corps a besoin ). Le crudivorisisme alimentaire évite toute carence en vitamines. A défaut, il faut manger au début de chaque repas une pleine assiette de crudités végétales de toutes couleurs. La couleur, c'est la vitamine visible.

e ) - Les carences minérales nuisent à la fois à la structure et à l'animation du moteur humain.

Les minéraux ( métaux et métalloïdes ) qui servent à construire ( minéraux plastiques ) et à faire fonctionner le moteur ( minéraux catalyseurs ) sont au nombre de 92 ( environ ).

Les principaux sont : le Phosphore, le Calcium, le Fluor, l'Arsenic, le Soufre, le Magnésium, le Fer, l'Iode, le Potassium, le Brome, le Manganèse, le Chlore, le Cuivre, le Cobalt, le Nickel, le Zinc, le Sodium, le Bore.

Ces minéraux doivent être pris dans leur complexe végétal ou animal ( étant évolués ) et CRUS

Les minéraux inertes ( involués ) ne sont pas assimilables ( ils saturent les tissus ; exemple, le calcium médicament fait grossir et laisse les os fragiles ).

Les aliments compensateurs des carences minérales se trouvent surtout dans les plantes vertes. Compte tenu des dispositions organiques de l'homme qui ne peut assimiler les minéraux inertes de la terre ( la plante le peut, grâce à sa chlorophylle ), celui-ci doit consommer des fruits, des feuilles vertes, des bourgeons et des graines germées, crues.

Faute d'aliments verts crus, l'eau de mer peut, également, être une source minérale ( mais sans abus ).

Le fait de cuire les légumes aqueux ( que l'homme pourrait manger crus ) tend à détruire l'équilibre minéral du végétal. La chaleur précipite les minéraux qui, de minéraux évolués, deviennent des minéraux bruts, involusés, impropres à l'assimilation animale, humaine. Ce sont des " engrais " que seule la plante verte, avec sa fonction chlorophyllienne pourra utiliser.

L'homme a besoin de minéraux évolués, dynamisés, affinés, vitalisés par leur passage à travers les filtres cellulaires des végétaux ou des animaux. Le calcium de la terre est involué, le calcium de la coquille ou de l'os, est évolué.

Toutes les plantes vertes et très vertes ( vert foncé ) sont riches en minéraux de toutes sortes.

f ) - Les carences diastasiques sont les plus fréquentes.

Les diastases sont les " ferments " qui apparaissent dans les aliments crus et les sucs digestifs, par exemple les oxydases.

Les diastases sont très fragiles et cessent d'exister au delà de 50 °. En les détruisant on peut consommer les aliments, mais ils sont indigestes. Les diastases ( ou ferments organiques ) sont indispensables ( surtout pour les digestions ).

Les unes agissent sur les glucides ( maltases, sucrases, amylases ), les autres sur les protides ou les lipides ( peptases, lipases, etc... ).

Tout aliment qui ne s'oxyde pas à l'air est un aliment " dédiastasé " , donc indigeste. Il faut toujours ajouter une portion d'aliments crus, à tout aliment cuit ( c'est l'action de " rediastaser " ).

Les aliments compensateurs des carences diastasiques sont comme pour les autres oligo-éléments, tous les aliments crus.

Pour compenser les pertes en diastases, le mieux est de prendre quelques yaourts au milieu du repas, ou quelques aliments fermentés.

Autre source : les ferments intestinaux, cultivés et desséchés, qu'on avale sous forme de gellules au début des repas.

Les carences en diastases se remarquent surtout aux digestions difficiles chaque fois que l'estomac devient gros et le reste plus longtemps qu'il convient, il y a carence diastasique.



g) - Les carences hormonales sont les plus discrètes, mais condamnent à une vieillesse précoce.

Les glandes endocrines président à la force vitale et à ses actions d'auto-défense. Tout l'homme est dans ses glandes endocrines, dont la valeur est donnée à la naissance ( hérédité ).

Ces glandes endocrines sont l'hypophyse, la thyroïde, les capsules surrénales et les testicules ( pour ne citer que les principales ).

En sécrétant des hormones, ces glandes dirigent toute l'économie.

Lorsque ces sécrétions viennent à manquer, la situation est grave. Il faut stimuler, ou bien alors compenser ( habilement ).

Les aliments compensateurs des carences hormonales sont naturels ( et non chimiques ).

La mode est aux hormones de synthèse. Cela est dangereux. Mieux vaut s'en tenir aux extraits de glandes fraîches et dans leur complexe d'extrait total. Les glandes lyophilisées peuvent être forts utiles. Cependant, le règne végétal, avec ses plantes aromatiques, peut également servir.

Nous pensons que les arômes sont les " hormones " des plantes. A défaut de complexes frais de glandes animales ( totales ), les plantes aromatiques seront utilisées ( ail, oignon, persil, clous de girofle, serpolet, thym, etc... )

La Force Vitale est la somme des valeurs des glandes endocrines ( hormonales ) et de la capacité énergétique ( influx nerveux ), retenus dans la substance blanche sous-corticale et les plexus.

Les essences aromatiques ( naturelles, bien entendu ) apportent des hormones ( qui stimulent sainement les glandes endocrines ) et des énergies bio-électriques ( qui rechargent la substance blanche sous-corticale, les gâfnes nerveuses et les plexus ).

Les plantes aromatiques, avec les produits jaunes : oeufs, bourgeons, etc... sont les sources naturelles d'énergie vitale de l'être humain, sur le plan des "nourritures terrestres" ( électro-biotoniques, ou vivantes ).

D'autres nourritures existent ; elles sont déjà plus subtiles ; elles se situent au niveau des biotons seuls, et aux niveaux supérieurs où circulent des monades encore plus subtiles ( psychons et spiritons ).

Ce sont les " nourritures célestes ", non matérielles, qui se situent au delà de

la lumière ( photons ), sous forme non électronique de biotons, psychons et spiritons.

En s'enseignant correctement, en respirant à fond, on se nourrit. Mais en dormant ( sans rêves ), en faisant le vide mental ( corps mental inférieur ) par relaxation, on favorise la recharge en biotons ( ou prana ) du double aurique ( qui n'est pas le double éthérique, lequel fonctionne avec des électrons ou des ultimatons ).

En purifiant son corps mental supérieur, on emmagasine des psychons. La lucidité est la voie de cette recharge. La méditation active, ici, y conduit. Enfin, l'illumination spirituelle fait descendre en nous le corps spirituel. L'homme revêt sa " toison d'or ".

Cette démarche est celle du kriya-yoga, discipline orientale visant à cette quête des nourritures célestes, avec l'abandon ou le minimum de nourritures terrestres.

---



" Pour nous revitaliser, commençons  
par ne plus nous dévitaliser ".

P.M.

## — CHAPITRE V —

Les " REVITALISANTS " ( nutriments, et autres ), et  
Les " DEVITALISANTS " ( vins, alcools, tabac, thé,  
café, médicaments, sucres concentrés, etc...)

1 ) - Les principaux " nutriments ", ou aliments revitalisants,  
sont le pollen, la gelée royale, la laitance de poisson, les bourgeons, les  
germes, et autres embryons.

Les nutriments sont des complexes revitalisants. L'avantage de ces complexes  
en Bromatologie ( complexes anticarenciels, polyvalents ), est évident.

La revitalisation consiste à combler les carences le plus vite possible.

Or, nous savons les difficultés qu'il y a à découvrir exactement, qualitativement  
et quantitativement, les carences. La recherche des carences dans un organisme  
est un long travail de laboratoire, et encore dont les résultats sont souvent  
inexactes, incomplets, ou imprécis. Tout sujet présentant des troubles fonctionnels  
ou des maladies bien constituées est un carencé, telle est la règle.

Pour le " décarencer ", donnons lui des " complexes anticarenciels " ( nutriments  
polyvalents ). Toute autre manière est comparable au musicien qui voudrait

apprendre à jouer du piano, les yeux bandés.

Nous savons encore que, les aliments étant mal connus le plus souvent dans leurs divers constituants ( protides, lipides, glucides, oligo-éléments ), il n'est pas toujours facile de se procurer ce que l'on désire.

En conséquence, et pour simplifier sans risque de se tromper, nous supposons le sujet sortant de sa cure de désintoxication, victime de toutes les carences possibles ( ce qui ne doit pas être loin de la vérité, car tout est lié dans l'organisme, et toute carence en entraîne automatiquement une autre, ou plusieurs autres ).

Nous ne rechercherons donc pas à combler telle ou telle carence par quelques " nutriments " unitaires, bien choisis, mais par des " anticarenciels polyvalents ", c'est à dire des complexes alimentaires riches en plusieurs principes. Nous allons étudier les plus connus d'entr'eux, en signalant, malgré tout, leur dominante.

En principe, toute " matière vivante ", donnée CRUE, et prise au début de sa formation ou de son existence, c'est à dire jeune, est un nutriment.

a ) - Les " nutriments " humains les plus complets sur le plan des protides ( acides aminés ) sont les laits crus et les caillés, les fromages blancs et divers yaourts. Les laits liquides d'une espèce animale étrangère ( c'est à dire autre que le lait de femme ) sont souvent mal digérés par l'estomac humain ; mais la prédigestion par le caillage permet d'éviter cet inconvénient. Pour bien faire, il faudrait surtout donner des " laits " de bêtes jeunes, et sexer les laits. Le lait d'une vache ayant donné naissance à un veau devrait être réservé aux petits garçons, et aux hommes ; et inversement, celui obtenu après la naissance d'une génisse conviendrait mieux aux filles et aux femmes. Parmi tous les laits étrangers, le meilleur semble être le lait de chèvre. Le Dr Tilden, aux U.S.A., s'était fait une grande réputation de nutritionniste avec ses capsules de lait de chèvre pour les convalescents, les grands amaigris et les asthéniques.

Les noix, ( noisettes, amandes ) sont après les laits, les aliments les plus riches en protides. On peut les consommer à l'état frais, ou conservés à l'état sec, mais pas au délà d'une année. Les fruits azotés écrasés en



marmelade légèrement hydratée ( purée ) sont de puissants aliments de réfection tissulaire ( les purées d'amandes, en particulier ).

Bien entendu, toutes les légumineuses, haricots, soja, etc... sont à rejeter parce qu'il faut les cuire.

La cuisson, en général, gêne la dislocation de grosse molécule azotée en ses éléments aminés.

b ) - Sur le plan des glucides, les meilleurs sources alimentaires sont les fruits " lévulosés " et les lévuloses ( sucres directs ), lorsqu'ils sont extraits à froid.

Les fruits " lévulosés " les plus courants dans nos régions sont les pommes, les poires, les prunes, les sorbes, et les petites baies ( framboises, myrtilles, mûres, cassis, etc.... )

Le miel contient, environ, 50 % de lévulose ( le reste est un sucre dextrosé ).

Les sirops, obtenus simplement par saignée ( sirop d'érable ) ou par pression ( pomme ), puis concentrés par évaporation sous vide et à froid ( liophylisation ) sont incontestablement les meilleurs sucres qu'on puisse désirer.

Les sucres lévulosés sont des sucres qui passent directement dans le sang, et de là aux muscles, sans avoir besoin d'être améliorés ni par les sécrétions pancréatiques ( insuline ), ni par l'action du foie. Pour cette raison, le lévulose est le carburant idéal du moteur musculaire humain ( le plus économique sur le plan des efforts digestifs et le plus efficace sur le plan de la dynamique ). Les sucres cuits ( confitures ), quelles que soient leurs origines, sont sans valeur.

c ) - En ce qui concerne les lipides ( matières grasses ), les aliments humains qui en sont les mieux pourvus sont les fruits gras ( noix, et olives ). Les huiles végétales ( tournesol, pépins de raisins, maïs ) de première pression et à froid, peuvent encore être utilisées, mais avec modération.

Il est préférable de prendre l'huile dans son complexe végétal : le fruit.

Les graisses végétales, à base d'huile de palme, seront tolérées dans la mesure où elles n'auront pas été hydrogénées.

Les graisses animales, telles que les beurres et les crèmes fraîches, sont des aliments très recherchés pour leur saveur, mais dont les abus sont à

craindre (cholestérolémie). Ce sont des corps gras beaucoup trop concentrés. Le tube digestif de l'être humain exige des matières grasses, liquides, très fluides (caillant à basse température) et d'une concentration très faible (complexe organique.)

Bien entendu, les corps gras cuits et frits (qu'ils soient d'origine végétale ou animale) sont nuisibles par leurs goudrons et leurs acrolélhes.

d) - Les aliments humains, riches en vitamines, sont tous les légumes aqueux, les fruits fortement colorés et les jeunes pousses et bourgeons. Les graines germées et les germes frais des graines (blé, avoine, etc...), les arachides fraîches, le cresson, les épinards crus, la laitue, le pissenlit, le persil, le pois frais, et tous les fruits juteux (poires, raisins, pêches, citrons, etc...).

Les plus intéressants, par leur concentration naturelle, sont les bourgeons, et les graines à l'état germinatif. A ce sujet, il ne faut pas confondre le germe de blé, qui a souffert parce que conservé en boîte, et le germe à l'état frais, et le blé germé (dont on mange les pousses vertes, ou "pointe de l'herbe"). Les jus de fruits concentrés (extraits de baies), vendus dans les maisons de régime, peuvent être excellents, à condition qu'ils ne soient pas sucrés (sirops).

Une source animale de vitamines, digne du plus grand intérêt, est celle que nous apporte le pollen (semence de fleurs, recueillies par les abeilles). Notons encore les extraits de foies crus d'animaux sains (veau, porc, mouton, boeuf) qui sont particulièrement riches en vitamines de toutes sortes. On devrait pouvoir les trouver sous forme de gelules en régime, comme on trouve déjà les huiles de foie de poisson (morue et flétan).

e) - Les minéraux, à l'état évolué (c'est à dire fixés dans leur complexe organique), se trouvent principalement dans les feuilles vertes (chlorophylle) des plantes, et les os des animaux.

Ils nous sont indispensables ; nous en trouvons dans toutes les salades vertes (cresson, pissenlit, mâche, chicorée et pourpier). Mais le persil, déjà cité, reste le roi des reminéralisants végétaux.



Cependant, les poudres d'algues ne sont pas à dédaigner. Elles contiennent presque tous les minéraux de la mer, et peuvent rivaliser avec les légumes.

Les enveloppes calciques ( coquille des oeufs, et celles des huîtres ), nettoyées et pulvérisées, représentent encore une source de première importance. Les éleveurs d'animaux le savent. Les os de sèche, et tous les os d'animaux sains peuvent également être utilisés à cet effet.

Enfin, l'eau de mer prise aux grandes profondeurs, et concentrée à froid, peut contribuer à la reminéralisation de nos aliments, beaucoup mieux que nos divers sels blancs, incomplets ( chlorure de sodium, dépourvus de magnésium ). Le sel gris ( marin ) n'est pas aussi riche que le sel liquide ( eau de mer concentrée ).

f) - On trouve des diastases ( ferments ou enzymes ) dans tous les aliments crus vivants.

Plus spécialement, on les rencontre dans ceux ayant subi un début de fermentation et libérant de l'oxygène ( oxydases ). Nous avons, à ce titre, la gamme des oxydants et des peroxydants naturels ( ail, oignons, etc... ), dans laquelle entrent les arômes ( plantes dont on retire les huiles essentielles ).

Les levures lyophilisées ( toujours vivantes ), et non les levures séchées et éclatées par la chaleur, sont encore des sources de diastases digestives et intestinales.

Les jus de papaye, d'ananas et de pamplemousse contiennent encore de nombreux ferments, activant la digestion des aliments azotés.

Les vinaigres de vin et de cidre, faits au naturel, la choucroute ( maigre ), et le roquefort, sont également des adjuvants alimentaires riches en ferments digestifs.

g) - Les hormones ( principes de vie, emmagasinés et redistribués dans les organismes, par les glandes endocrines ), se trouvent, en principe, dans tous les aliments vivants ( crus ) ou n'ayant pas souffert de conservation maladroite à l'état second.

Les plantes contiennent des auxines ( hormones végétales ) ; les plus remarquables à cet égard sont le fenugrec et le ginseng. Mais on peut dire que toutes les huiles essentielles aromatiques apportent des hormones végétales,

en particulier le romarin, le serpolet, la lavande, la menthe, l'eucalyptus.

Il est bon parfois de prendre en revitalisation des complexes hormonaux, issus d'oeufs fécondés (embryons du 9<sup>ème</sup> jour), du caviar, de la laitance de poisson, et de la gelée royale.

Les poudres liophylisées d'organes endocriniens (hypophyse, thyroïde, surrénales, pancréas, ovaires, testicules, etc...) peuvent encore aider à la revitalisation. Certains étudiants, naturistes, pourront s'étonner de voir citer ces produits, mais ils sont parfois forts utiles pour les grands déficients ou ceux qui ont été trop éprouvés par une "cure de désintoxication", dépassant leurs ressources vitales.

On peut, également, concevoir des complexes de glandes digestives (estomac, foie, pancréas, intestin, etc...) qui peuvent venir exciter les sucs digestifs insuffisants du sujet.

Citons encore l'action de l'eau magnétisée ou ensoleillée qui est un puissant dynamisant des glandes endocrines.

Les expériences de Violet sont bien connues. Dans de l'eau de synthèse meurent les têtards ; ils survivent lorsque cette eau a été simplement exposée au soleil à travers un ballon de verre.

Les paysans savent, qu'en arrosant leurs plantes avec une eau qui a séjourné dans des bacs au soleil, la végétation sera plus active.

N.B. - Cette classification est imparfaite. Chaque complexe possède, en effet, en lui tous les autres éléments ou une grande partie de ces éléments. Cependant, cette classification permet de comprendre comment pratiquer la revitalisation par l'apport rythmé de quelques grands complexes sélectionnés. Il est bien évident que certains s'excluent et que, mettre algues et eau de mer, le même jour, est inutile.

Nous n'avons pas cité, d'autre part, tous les complexes possibles. Il y en a beaucoup d'autres.

Enfin, ne pas oublier que les "dominantes" n'excluent pas d'autres qualités ; exemple : crudités végétales apportent vitamines, mais également minéraux et diastases (dont les oxydases). Mais la "dominante" d'un complexe est l'élément "anticarcinogène" qu'il présente en plus grande partie.



Voici quelques règles pour user correctement de ces complexes revitalisants ( ou nutriments ).

Il faut user de petites doses pendant ou entre les repas ( à 10 h et 17 h ) ; ne pas craindre de changer chaque jour les complexes, de façon à couvrir toutes les carences possibles ; et chercher à consommer, sur 7 jours, au moins un complexe par jour d'une dominante différente.

a ) - Les petites doses, pourquoi ? - parce que le fond nutritionnel biologique apporte déjà une grande partie de l'alimentation. Les " complexes " sont destinés à combler les " manques ", toujours possibles, dans cette alimentation. L'abus, ici, n'est pas recommandé.

Qui prendrait chaque matin un demi-verre d'huile de foie de morue, par exemple, pour couvrir ses besoins en vitamines, risquerait vite des troubles hépatiques. Certes, l'huile de morue est riche en toutes vitamines connues, mais le foie a ses exigences digestives qu'il ne faut pas méconnaître.

b ) - Les changements quotidiens, pourquoi ? - parce que tout en apportant à l'organisme ce dont il pourrait avoir besoin, il ne faut pas surcharger les digestions. La " micro-dose " nouvelle chaque jour, pendant une semaine, est une bonne formule ; cela permet d'avoir de tout sans risque de surmenage digestif, ou de tomber dans la saturation interne ( responsable des surcharges ).

c ) - Les dominantes, pourquoi ? - en gros, on peut se dire carencé en tel ou tel élément ; chaque complexe ayant une dominante, il est bon d'en user régulièrement.

La "dominante" permet de conduire correctement la lutte anti-carence sans erreur ( 7 dominantes pour 7 jours de la semaine ). Ces lois sont celles des complexes ( ou des nutriments polyvalents ).

2 ) - Les " DEVITALISANTS " ( vins, alcools, tabac, café, thé, drogues et médicaments ).

La " cure de revitalisation " qui suit la " cure de désintoxication "

se déroule suivant un plan très précis, dont les premiers temps sont :

a ) - Mise en place du fond nutritionnel correct, et choix des tolérances ( en fonction des climats, des labeurs et des habitudes ).

b ) - Recherche des " nutriments " utiles au sujet, et rejet de tous les " dévitalisants " habituels.

D'autre temps suivent que nous ne traiterons pas ici. Considérons seulement que la recherche des nutriments doit logiquement s'accompagner de l'abandon de tous les " dévitalisants ", dont le patient avait préalablement l'habitude.

A ) - Que sont ces " dévitalisants " ?

On appelle "dévitalisant" tout produit, toute substance alimentaire ou pseudo-alimentaire, tout médicament toxique ou même un comportement de vie ( sédentarité par exemple ), contribuant à faire naître des "carences" dans l'organisme.

L'action des " dévitalisants " porte principalement sur la perte des oligo-éléments ( vitamines, minéraux, diastases et hormones ).

Le sujet qui se dévitalise, se dévitamine, se déminéralise, etc... La revitalisation est juste l'opération inverse.

N.B. - Exemples de dévitalisation :

- . Le tabac détruit la vitamine C
- . L'alcool tarie les secrétions diastasiques de l'estomac ;
- . L'excès de cortisone chasse le calcium et les hormones sexuelles etc...

La cure de revitalisation doit, donc, être exempte de produits ( ou de comportements ) dévitalisants.

Les grands " dévitalisants " sont les boissons alcoolisées, le tabac, le café, et le thé ( avec toutes les boissons commerciales, telles que le coca-cola, les extraits et les jus, les limonades, etc... ), les médicaments ( vitamines de synthèse ou produits chimiques toxiques ), la vie nocturne ( et l'insomnie ), la sédentarité ( et les carences en oxygène et en lumière solaire ) et le nervosisme ( ou énervation quotidienne par les stress de la vie moderne ).



Etudions les un par un :

Dévitaisants N° 1 : vins, apéritifs, digestifs, bière, cidre et tous les alcools. Méfaits de l'alcoolisme sur le foie, les reins et les nerfs.

L'alcoolisme fait le lit de la tuberculose, du cancer et de la folie.

Le dévitalisant le plus agressif est l'alcool.

La boisson naturelle de l'homme est l'eau. Tous les animaux dans la nature ne boivent que de l'eau. Les boissons alcoolisées, inventées par l'homme, des moins alcoolisées ( cidre, bière, vin ) aux plus alcoolisées ( apéritifs, digestifs, cognac, armagnac, whisky, etc...) altèrent les muqueuses digestives ( estomac ) les grands filtres ( foie, reins, poumons ) et les autres organes, principalement les centres nerveux.

La plupart des vitamines sont désorganisées sous l'action de l'alcool, ainsi que les catalyseurs minéraux. Il s'ensuit, nécessairement, des troubles dans la digestion et l'assimilation.

La dévitalisation est telle, chez les grands buveurs, que le foie cesse ses fonctions ( sclérose ) et que le cerveau est parfois atteint ( délirium tremens ).

L'eau citronnée ( ou légèrement acidulée au vinaigre de cidre ) est la seule boisson valable en cure de revitalisation.

Dévitaisants N° 2 : Tabac ( tabagisme ou alcoolisme sec ). Ses méfaits portent sur l'estomac et les poumons.

Le tabac est le fléau n° 2 ( après l'alcool ). La nicotine est un poison violent.

On considère que le simple fait de fumer une cigarette raccourcit la vie de 7 minutes.

Toute cure de revitalisation bien faite, ne peut tolérer l'usage du tabac. Le tabac a une action néfaste sur les poumons ( cancer ) et le tube digestif ( ulcération de l'estomac ). Les femmes enceintes qui fument beaucoup, risquent d'avorter.

Le tabac favorise la colibacillose intestinale. La longévité est écourtée par le tabac.

N.B. - Le mélange : TABAC + ALCOOL = ARTERITE.

Tous les fumeurs qui sont également des buveurs, finissent par avoir des troubles vasculaires graves ( coeur et artères ). On peut dire sans exagérer, que tous les hommes blancs d'Occident sont actuellement des buveurs et des fumeurs.

Le plus grave est que les femmes imitent les hommes. Il faut résolument être contre l'alcool et le tabac.

- " Le médecin qui fume et qui boit lui-même, n'est pas qualifié pour soigner les autres ". On devrait lui interdire d'exercer la médecine.

L'artérite, terrible maladie par durcissement des artères des jambes, et oblitération des vaisseaux, est le résultat de l'alcoolisme et du tabagisme, souvent combinés au Viandisme.

Les viandes appellent le vin et l'alcool, lesquels appellent à leur tour le TABAC

Dévitaisants N° 3 : CAFE et THE. Une autre manie, moins nocive, est celle du café et du thé. Ces boissons ne sont pas inoffensives. Caféine et théine, et autres constituants toxiques, que renferment ces plantes, agissent sur tous nos organes.

Le thé assèche et sclérose l'intestin grêle ( freinant l'assimilation, d'où la maigreur des buveurs de thé ). Il paralyse aussi les contractions péristaltiques du gros colon ( créant de la constipation ).

Le café, en excès, fatigue le coeur, et nuit au sommeil ( insomnies ).

N.B. - Cette manie du thé ou du café ( et autres infusions ), entraîne le danger du sucrisme. Ce grave danger des infusions de toutes sortes, prises fréquemment dans la journée avec excès de sucre blanc ( ou roux ) est rarement signalé. Cependant, l'éthylisme par le sucre existe, et de nombreuses vieilles dames ( n'ayant jamais bu une goutte d'alcool ) meurent de cirrhose alcoolique ( ! )

Les petits gateaux sont responsables.

Les bébés nourris avec abus de sucré et de farine ( sucre indirect ) font de l'alcoolisme ( éthylisme infantile ). Ils crient et pleurent comme ne font pas les " petits " des animaux.



Dévitants n° 4 : Les drogues nerveuses et les médicaments toxiques, en général ( toxicomanie et intoxication médicamenteuse ).

L'usage, en allopathie, des médicaments nervins ( calmants ou excitants ) est une chose courante. On peut même dire, que cela est le fond thérapeutique de cette médecine des symptômes. On sait la consommation croissante qui se fait en anesthésiques et en analgésiques, en hypnotiques et sédatifs, en antispasmodiques et tranquilisants de toutes sortes.

On sait les accidents graves survenus chez les femmes enceintes qui mirent au monde des petits monstres ( accidents dus à la thalidomine ).

Actuellement, la mode est aux barbituriques dans les classes bourgeoises et les étudiants se gavent de chanvre indien et de marijuana ( toxicomanie ).

Un autre aspect de cette dévitalisation médicale est l'intoxication par l'abus des médicaments-poisons ( diurétiques chimiques, sulfamides, aspirine, antibiotiques, hormones de synthèse, etc... ).

Il existe une médecine sans poison : la médecine naturopathique ; pourquoi ne pas l'enseigner en faculté ?

Réponse : parce qu'elle ne fait pas marcher le commerce ( des sous-produits de la chimie ).

Les professeurs des Facultés de médecine, les membres des Académies médicales appartiennent tous directement ou indirectement à des grands laboratoires de chimie médicale ; et leurs élèves, les médecins sont leurs " agents de vente ". On peut dire que les petits médecins de quartier sont les " commis-voyageurs " des grands laboratoires. Les plus intelligents s'en aperçoivent, et se révoltent. L'Ordre les rappelle, alors, .... à l'ordre. Dictature professionnelle.

#### B ) - Autres dévitalisants :

a ) - Vie nocturne et insomnie - L'homme est un animal diurne ( qui vit le jour ). Or, nous constatons que la civilisation moderne tend à faire vivre l'homme une bonne partie de la nuit.

Les paysans se couchent tôt, mais le citadin ( celui des grandes villes ) se couche tard ( souvent au delà de minuit ). Le sommeil de la première phase nocturne ( qui va de 9 h à minuit ) est le plus favorable au repos, et à la reconstruction cellulaire.

Combien de gens se privent de ce premier sommeil réparateur pour des plaisirs artificiels et des faux besoins ?

Le manque de sommeil par la vie nocturne entraîne un véritable gaspillage du phosphore cérébral.

Un sujet qui ne dort pas au moins 8 heures sur 24 heures, se dévitalise nerveusement ( carence phosphorée ).

L'insomnie est une des maladies de notre civilisation. Après 40 ans, plus de 50 % de la population use de somnifères variés ( toxiques ).

A la carence phosphorée s'ajoute le produit toxique. La carence n'est pas traitée et le sujet s'empoisonne lentement.

#### b ) - Sédentarité musculaire et carence en oxygène et lumière.

Le sédentarisme est un des facteurs de dévitalisation qui n'est pas souvent signalé. Le manque d'activité musculaire entraîne des états de dépression nerveuse ou d'excitation anormale.

Le muscle est la dynamo qui fabrique de l'influx nerveux pour les centres gris distributeurs.

Sans culture physique rationnelle et quotidienne il ne peut y avoir de recharge nerveuse, ni revitalisation.

N'oublions pas que le cerveau est un grand consommateur d'oxygène ( plus que le muscle ). Or, dans sa boîte osseuse ( crâne ), et par sa substance nerveuse inerte, la circulation intra-cérébrale se fait mal. Seule, la gymnastique quotidienne peut irriguer le cerveau.

La tête en bas ( douche cérébrale ), et l'essoufflement ( agitation interne ) créent une accélération du passage du sang dans les capillaires du cerveau.

L'asphyxie est, également, souvent oubliée. L'air pur ( prana et oxygène ) ainsi que la lumière solaire ( rayons colorés ) contribuent, avec les aliments vivants et les contractions musculaires, à élever au maximum le potentiel vital d'un sujet ( à recharger ses glandes et sa substance blanche en influx nerveux ).

Les êtres humains actuels sont carencés en lumière, oxygène et mouvements. Au cours d'une cure de revitalisation, il est indispensable de leur restituer ces éléments fondamentaux de VIE.



c) - Le nervosisme continuuel (énervation).

(soucis, tension psychique ou émotive, peur, etc...)

Le grand crime contre l'homme, est la peur constante qui le tient au ventre. L'insécurité permanente de sa situation (maladies, guerres, difficultés de vivre, affaires difficiles, complications croissantes, sociales, etc...) est la source d'un état de tension continuuel, d'obsession psychique (qui paralyse le diencephale et les sympathiques).

L'angoisse bloque les fonctions digestives et l'élimination auto-guérisseuse.

Le sujet s'intoxique par l'émotion qui freine le sympathique. Le nervosisme le dévitalise.

Le mélange de l'insomnie (nocturne) et de l'énervation (diurne) mène à la dépression nerveuse. Si l'on ajoute à cette tension diurne (de non-relaxation) la tension nocturne (insomnie) on réalise le tableau clinique du sujet déprimé (neurasthénie, etc...)

La libération du diencephale (jour) et spontanée (nuit) est indispensable.

La relaxation et le hatha-yoga (qui relaxe), sont des armes contre l'énervation moderne.

Nous attirons toujours l'attention sur ce phénomène de déconnection du couple "diencephalo-cortex". Nous savons l'influence (bonne ou mauvaise) du cerveau pensant (cortex) sur le cerveau organique (noyaux gris, bulbe et cervelet) appelé diencephale.

La nature a prévu le sommeil (périodique) pour provoquer cette rupture du couple.

L'homme a inventé la relaxation. C'est sa plus belle invention.

Chaque fois que des idées malsaines (soucis etc...) risquent de dérégler le délicat mécanisme neuro-sympathique (cerveau organique et sympathiques qui commandent aux viscères), il est sage de veiller au retour du sommeil (naturel) et d'intensifier les temps de déconnection par des périodes de relaxation volontaire, durant le jour.

Cela favorise les mécanismes de l'auto-guérison, ou renforce les aptitudes immunitaires de l'organisme en bonne santé.

" Il ne faut pas de tout pour faire un monde, il faut seulement du bonheur : et le bonheur a pour fondement la Santé Naturelle ".

P.M.

## CHAPITRE VI

### CONCLUSION

Importance des 3 cures en Naturopathie ; et des réglages alimentaires ( autolytique, hypotoxique et anticarenciel ) au sein de ces cures.

Ce cours de Nutrition, et le précédent qui traite de la Diététique, s'inscrivent dans le cadre des cures naturopathiques. La technique par l'aliment ( ou Bromatologie ) se conçoit mal isolée, et suivant des notions qui n'appartiennent pas à notre enseignement. Cela s'explique par le fait que l'aliment, pour nous, lorsqu'il est mauvais est en grande partie à l'origine de la maladie, et que toute guérison ne peut s'opérer sans une réforme alimentaire, au sein de manoeuvres générales d'épuration et de reconstruction.

1 ) - La Naturopathie Orthodoxe ( ou hygiène vitale ), qu'il ne faut pas confondre avec la " médecine physique " , est l'application des agents naturels dans le but de conserver la Santé ou de la retrouver, de perfectionner les formes ( beauté ), d'accroître la cérébralité et la longévité.



Cette méthode de culture humaine repose sur une " base philosophique " le Vitalisme, branche du spiritualisme ; elle s'exerce sur une " base technique " qui est le naturisme.

La technique naturopathique propose 3 cures successives pour atteindre les buts ci-dessus énoncés. Ce sont la " cure de désintoxication " qui vise à drainer les surcharges, la " cure de revitalisation " qui a pour but de combler les carences, et enfin la " cure de stabilisation " qui cherche à équilibrer les échanges.

Rares sont les sujets qui atteignent ce stade de l'équilibre parce que la vie moderne ne s'y prête pas. Nous sommes, sans cesse, soumis à des " stress " et sommes obligés de passer continuellement de revitalisation en désintoxication, et de désintoxication en revitalisation. Cependant, nous avons connu quelques sujets qui ont su se maintenir en " stabilisation ", et qui pour cette raison ont vécu très vieux. Un des plus beaux exemples à citer, est le Docteur G. Rouhet de Montségur " qui vécut 100 ans, sans une minute de maladie ".

Au cours d'application de chacune des 3 cures, on utilise obligatoirement les 10 techniques que sont les aliments, les plantes, les exercices, les bains, les mains, les gaz, les rayons, les réflexes, les fluides et les idées. C'est la notion de synthèse. Et chaque technique est utilisée à une place bien définie ( et non au hasard ), suivant le plan établi pour chaque cure. C'est la notion, toute aussi importante, de hiérarchie.

Au sein de chaque technique, il y a des dizaines, voire des centaines de procédés. Ainsi, dans la technique par les aliments, ( bromatologie ) nous avons les régimes " autolytiques ", les régimes " anticarenciels " et les régimes " hypotoxiques ".

Les régimes autolytiques comprennent les jeûnes, les monodiètes et les régimes restrictifs. Et les jeûnes se décomposent en jeûnes hydriques, secs, ou mixtes, etc...

Prenons encore l'exemple de la technique par les bains, nous avons les bains externes, les procédés de Salmanoff et ceux du curé Kneipp, etc...

2) - Voici un exposé schématisé des grandes cures suivant leur plan d'application.

a) - La " cure de désintoxication " comprend trois phases.

La première est : l'assèchement de la source des surcharges, au choix tel que le jeûne ( hydrique, sec ou mixte ), la monodiète, ou un régime restrictif.

Les procédés d'application sont presque infinis. Leur souplesse permet toutes les adaptations possible en fonction des ressources nerveuses disponibles ( Force Vitale ) du sujet. On ne peut guérir lorsqu'on continue les erreurs alimentaires habituelles, responsables des surcharges, lesquelles sont les causes des maladies.

La seconde phase est la libération du diencephale et de ses annexes, par une série de 6 procédés aboutissant à relaxer, à réutiliser ( l'énergie corticale ), à reconditionner, à recharger ( les plexus et la substance blanche ), à ajuster les gaines osseuses, et à réanimer les émergences nerveuses périphériques. On trouve là, des procédés de psychothérapie, de manipulation et de gymnastique vertébrale, de reflexologie, et de respiration profonde, et bien d'autres sur lesquels nous n'avons pas à nous étendre ici.

L'autonomie, et la force de la commande neuro-sympathique sont indispensables pour favoriser les liquidations, c'est à dire l'autolyse et les drainages.

La troisième phase est l'ouverture systématique des quatre émonctoires que sont les poumons, les reins, l'intestin et la peau.

On agit au moyen d'exercices respiratoires, de pratiques aromatiques, de plantes diurétiques et laxatives, de douches rectales, de bains supercaloriques, de sudation, etc...

Les phases n° 2 et n° 3 sont indispensables si l'on veut dominer la violence des " crises curatives ", et obtenir le maximum d'épuration au cours de cures courtes.

Cette règle est trop souvent oubliée ou méconnue par ceux qui s'improvisent naturopathes sans en avoir la formation. C'est à ce signe : le respect du cadre de la cure naturopathique qu'on reconnaît en toute occasion le vrai naturopathe de celui qui ne l'est pas.



b) - La " cure de revitalisation " comprend, également plusieurs phases.

La première consiste à mettre en place le fond nutritionnel correct ( c'est à dire à opérer une " réforme alimentaire " dans le sens du régime biologique humain, à base d'aliments spécifiques et non dénaturés ).

Les régimes établis sur ce modèle sont constitués de 80 % de crudités végétales, pour 20 % de crudités animales ; ils sont dits " hypotoxiques " en ce sens qu'ils n'encrassent pas, mais leur action revitalisante est lente d'où la nécessité d'introduire des régimes annexes anticarenciels, à base de " nutriments ".

Au fond nutritionnel correct, il faut donc ajouter des " revitalisants " et respecter la règle des petites doses quotidiennes et des variantes sur les sept jours de la semaine en fonction des dominantes.

Enfin, il convient d'ajouter encore des aliments de tolérance, en fonction des habitudes, des climats et des labeurs.

Les organismes ont des habitudes héréditaires qu'on ne peut vaincre d'un seul coup. Les hommes, fait pour des climats tropicaux, habitent le plus souvent dans les pays tempérés ou froids. Enfin, les sociétés policées sont extrêmement laborieuses et exigent un travail continu, souvent pénible. Pour ces raisons, il faut tolérer quelques viandes animales ( qui excitent ), et quelques céréales ( qui réchauffent ). Cela, bien sûr, à faible dose et en choisissant parmi ces aliments, les moins agressifs, par exemple : poisson bouilli, viande blanche, maigre, etc.. ou riz et pomme de terre vapeur.

Ce sont, hélas, ces " aliments de tolérance " pris avec abus, qui nous font retomber malades, et de là en cure de désintoxication, mais ces " aliments " ne peuvent pas être évités, du moins au cours des premières années, par suite du milieu anti-biologique dans lequel nous vivons. C'est un cercle vicieux. Ainsi, la stabilisation est rarement possible, sauf pour quelques individus, assez volontaires, et disposant de loisirs et d'argent pour organiser leur vie en dehors du cadre social traditionnel.

Dans le même temps qu'on introduit les revitalisants ( nutriments ), il est recommandé de rejeter tous les dévitaisants ( café, thé, alcool, tabac, drogues, vie nocturne, air pollué, énervation, insomnie, sédentarité ).

La deuxième phase de la "cure de revitalisation" vise à régler l'emploi du temps quotidien, au mieux de la semaine, en faisant trois parts égales : une part pour le travail professionnel ( 8 h par 24 h. ), une autre pour le sommeil et le "repos étendu" qui ne peut être inférieur à 8 h par 24 h. ), et enfin, une troisième réservée aux repas, à la détente, aux loisirs et à la culture de soi sur tous les plans : gymnastique, musique, lecture, etc...

Les fins de journée ( après le travail ) et jours entiers du samedi et du dimanche sont les moments les plus indiqués pour ce perfectionnement individuel.

Enfin, la dernière phase de cette cure consiste à surveiller l'activité émonctorielle et à parer aux défaillances héréditaires toujours possibles ( exemple : constipation irréductible ).

Au cours de cette phase, il convient de stimuler en particulier la couche basale par des frictions, des bains de soleil, et de la chaleur. Nous en savons les raisons.

c ) - La dernière cure naturopathique, celle qui parachève le travail de reconstruction humaine, est celle de stabilisation.

Elle comporte, également, plusieurs phases, dont une première qui impose le retour au régime biologique humain, sans déviations, ni tolérances. La seconde tend à provoquer le changement de tempérament, c'est à dire le redressement psycho-morphologique vers un type plus central, ( faire des rétractés ou des dilatés des sujets moins marqués et plus musculaires ). Les moyens pour atteindre ce but sont nombreux, et ils s'exercent toujours dans le souci de la protection neuro-végétative et des activités fondamentales de l'homme à l'état de nature et en tout libéralisme.

La troisième et dernière phase de cette cure invite à suivre les grandes directives qui amorcent le perfectionnement individuel sur les plans supérieurs de la Raison et de la Foi ( c'est à dire de l'intelligence lucide, et de la sagesse charitable : éléments de notre morale bio-humaniste. )

N.B. - L' Etre Humain par cette voie des 3 cures s'élève ainsi de perfection en perfection, mais n'arrivent au sommet de l'épreuve que les plus tenaces.

Là aussi, il peut y avoir beaucoup d'appelés et peu d'élus. Mais ce qui compte c'est d'accepter de mettre en chantier son organisme et de l'épurer périodiquement.



L'alimentation est une des techniques majeures de cette grande réforme.

C'est le point sur lequel nous voulions attirer l'attention à la fin de ce cours de nutrition ( qui suit celui de diététique ). Un troisième est réservé à la bio-chimie digestive et termine l'enseignement de la bromatologie, en naturopathie. Nous en conseillons la lecture à tous.

Ainsi, en ayant parcouru les 3 cours ( diététique, nutrition et bio-chimie ) le lecteur ou l'étudiant aura fait le tour des études bromatologiques, telles que nous les concevons. Ils tireront de ces études, cela ne fait aucun doute, des idées plus claires que celles qu'ils avaient auparavant, et ils pourront réformer leur comportement en fonction des impératifs vitaux qu'exige leur physiologie, beaucoup mieux qu'ils n'auraient pu le faire par toute autre étude classique, portant sur le même sujet.

S'ils nous ont compris, ils auront appris à vivre à l'abri des maladies et à se perfectionner sur tous les plans au maximum de leurs possibilités natives.

Un dernier mot avant de terminer ce cours. Nous aurions aimé que les propriétaires de " magasins de régime " soient des vendeurs plus compétents, et beaucoup moins des épiciers. Nous aurions aimé, que par une fonction intelligente de la bromatologie, ils deviennent les concurrents sérieux des pharmaciens. Malheureusement, il n'en est rien, et l'avenir reste sombre en la matière. Le pharmacien a pris en marche le train de la Bromatologie et se présente comme le vendeur le plus qualifié aux yeux du grand public, bien que les normes sur lesquelles repose sa compétence soient discutables.

Espérons, malgré tout, qu'il se créera dans ce pays des conseillers en hygiène diététique et nutritionnelle, indépendante de tout scholastique allopathique, et qui sauront défendre l'hygiène vitale au sens exact du mot.

Nous avons toujours dit et écrit qu'il fallait créer un corps d'hygiénistes-naturopathes ( ou de professeurs de santé ) et qu'une des fonctions de ces hygiénistes serait de diriger des centres d'hygiène vitale ( de désintoxication et de revitalisation ) et encore des magasins de vente de nutriments. La Bromatologie, sous cette double forme, échapperait aux pharmaciens et aux laboratoires qui ont bien assez à faire avec leurs propres produits.

Il faudrait cependant, et nous insistons sur ce point, que le vendeur en nutriments soit compétent.

Le centre d'hygiène vitale, pourrait, d'ailleurs, se dédoubler en salle d'application et bureau de consultation d'une part, et en comptoir de vente de nutriments d'autre part.

Lorsque, dans chaque ville de 20 000 habitants, et pour toute tranche du même nombre d'habitants dans les grands centres, il y aura un tel centre d'hygiène vitale ( dirigé par un " professeur de santé " formé suivant notre enseignement ), nous pouvons affirmer que la santé de la population sera améliorée du simple au double, et que les charges de la sécurité sociale auront diminué d'autant.

Nous menons ce combat depuis plus d'un demi-siècle ( l'ayant commencé en 1935 ). Jamais, comme aujourd'hui, nos idées ont eu tant de résonance dans le grand public qui comprend, enfin, que la voie de son salut passe par notre enseignement naturopathique.

La " chimie " fait peur. La chimie partout, dans l'air, dans l'eau, dans les aliments, dans les corps, est un crime contre les vivants et l'homme en particulier.

Le corps médical a perdu son autonomie, il est à la remorque de la chimie. Par la bouche du médecin ne parle pas le vrai biologiste ( qu'il aurait du rester ) mais le chimiste ( qu'il est devenu ).

Le public, qui a su garder tout son bon sens ( n'est-ce pas la chose la mieux partagée du monde ), commence à se rendre compte dans quel état de dirigisme se trouve la médecine.

Et il sait que ce dirigisme de la chimie sur la médecine, n'est que de l'affairisme. Si les soins n'étaient pas gratuits, les médecins et les pharmaciens feraient faillite. Les officines des guérisseurs et des naturistes seraient pleines à craquer. Telle est l'exacte situation.

L'humanité a besoin de SANTE NATURELLE. Seuls les " hygiénistes-naturopathes " sont capables de lui en donner.



" En s'orientant vers " l'hygiène vitale ",  
le malade ( réactionnel ) peut espérer  
retrouver la " Santé " ; et le médecin,  
lui, peut retrouver la " foi dans l'art  
de guérir " .

P.M.

## — CHAPITRE VII —

### DOCUMENTS

#### I - ANATOMO-PHYSIOLOGIE COMPAREE

( Carnivore, herbivore, granivore et frugivore ).

##### 1 ) - Le " Carnivore " ( mangeur exclusif de viandes ).

Si l'on observe la denture d'un fauve, on s'aperçoit aisément des différences profondes de structure avec celle d'un être humain.

Les dents des carnivores sont écartées pour éviter la rétention des déchets cadavériques. Autrement dit, les dents sont espacées à leur base ; et de plus, elles sont pointues ( dents de scie ).

Les crocs, très saillants et acérés, sont réellement faits pour mordre, arracher et déchirer les chairs musculaires.

Les molaires des carnivores diffèrent encore des nôtres. Elles sont peu nombreuses et toutes très tranchantes. Celles du fond, en particulier, sont très puissantes.

On les appelle les " carnassières ". Leur rôle principal est non seulement de cisailler les tendons, mais encore de broyer les cartilages et les os.

En outre, la langue des carnivores est couverte de papilles cornées. Elle agit comme une véritable râpe et favorise la mastication. Un chat, en effet, peut lécher la peau jusqu'au sang.

Quant aux griffes, elles suffiraient à montrer la vocation alimentaire du carnivore. Ce sont de véritables " poignards ", prévus pour immobiliser et tuer une bête en la saignant rapidement.

Mais, tout n'est pas dit, encore, sur la constitution anatomo-physiologique du carnivore.

Son tube digestif est organisé pour digérer des chairs crues, parfois cadavériques, et même pour réduire en bouillie les os les plus durs.

L'estomac n'est fait que d'une seule poche, mais les parois en sont épaisses et fortement musclées.

Les sucs gastriques qui s'écoulent à l'intérieur de cette poche sont particulièrement actifs ; et le taux d'acidité stomacale est très élevé, beaucoup plus que chez l'homme.

D'autre part, la longueur d'intestin des carnassiers est relativement courte ( 2 m, 50 à 3 mètres ).

L'homme a un intestin beaucoup plus long ( 6 à 8-mètres ).

Cette faible longueur de l'intestin, chez le carnivore, favorise les expulsions rapides des déchets cadavériques, et évite les risques de putréfaction avancée.

Le cancer de l'intestin, du colon et de l'anus ( qui frappe les êtres humains, en particulier les hommes, avec une fréquence très élevée ), s'explique par l'abus des viandes qui est fait dans l'alimentation traditionnelle de certains " gros mangeurs " et " bons vivants " ( lesquels ne peuvent même pas faire un seul repas sans chair animale ). Expérimentalement, un homme nourri exclusivement de viandes peurt en quelques mois ( expériences faites sur des condamnés à mort de droit commun ).

Mais revenons à nos carnivores. Le foie énorme de ces animaux, beaucoup plus volumineux comparativement à celui de l'homme, possède un débit supérieur à celui des reins. Donc, sans craindre le surmenage des filtres rénaux, il accepte la masse des acides aminés qui lui parviennent, synthétisant de nouveaux corps suivant les demandes organiques, et neutralisant les excédents sans en souffrir.

Quant aux reins ( les " associés du foie dans ce travail " ) après avoir achevé



de neutraliser les acides aminés inemployés, par une base ammoniacale qu'ils secrètent, et les avoir ainsi transformés en " sels " ( produits neutres ) moins agressifs, ils les urinent facilement ( odeur forte d'ammoniac des ménageries ). L'homme est incapable d'un tel " tour de force émonctoriel ". Ses reins " tamponnent " bien les acides résiduels avec de l'ammoniac, mais ne laissent pas " filtrer " le produit final, pas plus qu'ils ne peuvent rejeter beaucoup d'urée ou d'acide urique à l'état pur.

En résumé, le " carnivorisme ", tel qu'il est - aujourd'hui - pratiqué dans les grands pays riches d'occident, surmène le foie et corrode les reins des hommes. L'acidisme et l'ammoniaquisme des humeurs des " mal vivants " est la porte ouverte à l'arthritisme, qui ronge inexorablement tous les " rétractés " comme la rouille ronge le fer.

## 2 ) - L'Herbivore ( mangeur exclusif d'herbes ).

Le boeuf ou la vache sont des animaux exclusivement Végétaliens. Ils se nourrissent d'herbes, de foin, de betteraves, etc... ( aliments végétaux.) La denture de l'herbivore type se compose de 32 dents ; mais la machoire inférieure, seule, porte huit incisives tranchantes et obliques vers l'avant ( en lame de faucheuse ), et la machoire supérieure en est dépourvue. Les bovins ne possèdent pas de canines. Quant à leurs molaires, ce sont de véritables meules pour triturer, écraser, broyer les végétaux aux celluloses souvent très dures ( exemple : jeunes pousses d'arbre, écorce, enveloppe de graines, etc... ).

L'estomac de l'herbivore est composé de 4 poches, justement pour réduire en pâte liquide les parties les plus dures des végétaux. La digestion de certains herbivores, appelés ruminants est un exemple.

La rumination sert, en effet, à achever le phénomène de digestion.

Voici les processus de toute l'opération. L'herbe, précipitamment avalée, est stockée dans la panse ( d'une capacité de 200 litres, environ ), qui fait suite directement à l'oesophage.

L'herbe, partant de la panse, traverse le bonnet ( sorte de tamis destiné à retenir les matières étrangères absorbées par l'animal ); et elle remonte dans

l'oesophage jusque dans la gueule de l'animal ou elle est soumise au broyage des meules dentaires, et subit sa première transformation chimique par insalivation.

Ainsi, réduite, ramollie, la " pâte végétale " redescend dans l'oesophage, mais cette fois bifurque vers le feuillet, autre poche où elle subit une nouvelle transformation mécanique et chimique. De là, la " pâte végétale " de plus en plus fluide, passe dans la 4<sup>ème</sup> poche, appelée : caillette, où elle est à nouveau imprégnée de sucs spéciaux abondants.

C'est la caillette, qui fabrique le suc gastrique du ruminant. Chez le veau, elle secrète la présure, servant à cailler le lait de la vache. La " pâte végétale " achève d'être élaborée tout au long des 40 mètres d'intestin dont sont pourvus les herbivores.

En résumé, la cellulose n'est pas faite pour l'intestin humain qui est incapable de la digérer correctement ( d'où l'effet laxatif de certains fruits, et du son de blé en particulier ).

La consommation exagérée en légumes, et à fortiori le végétalisme constituent pour l'homme une erreur, dont il convient de souligner les dangers. Les " coliteux " ne supportent pas la cellulose dure ( ils doivent boire des jus de légumes, crus, jusqu'à ce que leur intestin soit rééduqué ).

### 3 ) - Le Granivore ( mangeur exclusif de graines )

Le système digestif d'un granivore type ( le pigeon, par exemple ) est essentiellement constitué pour assimiler les graines riches en amidons ( telles que le blé, le maïs, l'orge, etc... ). Les caractéristiques de ce système digestif sont très indicatives. Le bec est dépourvu de dents ; un " jabot-germoir " reçoit les graines, où elles sont soumises à une dextrinisation correcte à basse température ( 40 ° ). C'est loin du four conçu pour l'homme dont la température dépasse souvent 100 °.

Le gésier, deuxième estomac, est un véritable boyeur ( genre meule de pierre de nos moulins ).

Enfin, l'estomac ( 3<sup>ème</sup> poche ) reçoit le produit de cette prédigestion. Il n'a, lui, aucune action mécanique, mais ne fait qu'imbiber la pâte d'acide chlorhydrique ( faible ).



L'intestin, très court, de 0,50 m à 1 mètre, pour éviter les fermentations anormales, est le lieu de distribution vers les cellules et le canal d'élimination ultra-rapide ( parce que court ).

Chez l'homme, il nous faut bien remarquer qu'il n'y a ni " jabot germoir ", ni " gésier broyeur ", et l'intestin est trop long. Alors, la logique est d'admettre que l'homme n'est pas construit pour manger des céréales. Le fait de les faire cuire ( c'est à dire de les " dextriniser " très mal ) ne change pas notre situation anatomo-digestive. De plus, la cuisson et la panification détruisent certaines principes vitaux ( ex : un pigeon meurt très vite nourrit exclusivement au pain blanc, ou même complet ).

#### 4 ) - Le " Frugivore " ( mangeur exclusif de fruits ).

C'est le 4ème type digestif, celui auquel appartient l'homme, et les singes ( anthropoïdes ). Notre denture, notre anatomie digestive, notre formule sanguine, notre portée foetale, etc... sont identiques, à tout point de vue, à celles des grands singes ( gorilles, orang-outans, et chimpanzés ). Or, ceux-ci sont de grands frugivores, avec une légère base azotée crue et animale ( oeufs, insectes, etc... ) Nos " canines " ( mal surnommées ) ne servent pas à déchirer la viande ( carne ) à l'exemple des carnivores authentiques, ou des " canins ", tels que le chien ou le loup. Elles n'ont qu'un but : briser les enveloppes dures de certains végétaux, exactement comme font les gorilles, avec les leurs, qui sont énormes.

D'autre part, la main de l'homme est avant tout un instrument de cueillette ( comme celle du singe ). Ses doigts se terminent par des ongles et non par des griffes ( chats, lions, tigres, etc... ) La poche stomacale humaine est faite d'une seule cavité. Conçue pour une dialysation directe, son chimisme interne est doté de sucs relativement peu acides et faible en pepsine, contrairement aux félins dont les sucs gastriques sont capables de digérer ( liquéfier ) les os.

L'essence même de ses sécrétions et son aspect ne présentent aucune affinité avec ceux du chat, du pigeon et du boeuf. Par contre, elles dénotent une exacte similitude avec celle du gorille.

Autre fait : le " métrage " du " grêle " humain ( 10 à 12 mètres ) se situe entre celui du carnivore ( 2 à 3 mètres ) et celui de l'herbivore ( 30 mètres à 40 mètres ). Sa longueur insuffisante ne lui permet pas une élaboration totale de masses cellulosiques importantes, et son interminable réseau paralyse le transit du bol carné. On conçoit, dès lors que, dans le premier cas, le végétal, absorbé en trop grande quantité, reste incomplètement assimilé ( donc, n'abandonne pas intégralement ses principes essentiels ) fuit en grande partie dans l'intestin et risque de bloquer sinon de ralentir sensiblement le péristaltisme de celui-ci, tout en produisant des fermentations anormales ( déviées ) avec production plus ou moins abondante de gaz ( ballonnement ) et de dérivés toxiques.

Dans le second cas, les déchets azotés, résultant d'une digestion carnée incomplète, filent dans le labyrinthe intestinal où ils stagnent du fait de sa longueur, et où ils libèrent des poisons cadavériques très toxiques ( putréfaction ), sans compter les résidus secondaires des transformations aminées, revenant du foie et des reins, sous forme d'urée, d'acide urique, de sels ammoniacaux, etc...

La machine humaine saturée de ces poisons d'origine carnée, ne parvient que très rarement à les éliminer totalement.

Si certains lecteurs doutent encore du " parallélisme " que nous avons établi entre l'homme et l'anthropoïde, voici quelques notes complémentaires qui pourront aider à une meilleure compréhension du problème.

On a constaté que la portée foetale est, approximativement, de 270 jours chez le chimpanzé et de 268 jours chez la femelle humaine. Il faut procéder, en effet, à une observation rigoureuse pour constater cette différence, qui est minime.

Autre fait génétique troublant, si l'on fait avorter une guenon au huitième mois, le petit singe prématuré, qui en résulte, ressemble, à s'y méprendre, à un bébé humain qui vient de naître. En effet, ce n'est que le neuvième mois qu'il devient prognathe ( machoires en avant ), qu'il se couvre de poils et que se soudent ses fontanelles, bref, qu'il devient réellement un singe.

De plus, la formule sanguine du chimpanzé, par exemple, est identique à celle de l'homme. Elle présente, effectivement, les quatre groupes : A, B, AB et O.



Pour nous, affinité physiologique ne signifie pas parenté. L'homme ne descend pas du singe, Aucune espèce ne procède d'une autre.

L'évolutionnisme à la Darwin est une erreur.

En conclusion, à similitude de conformation organique ( anatomique ) et fonctionnelle ( physiologique ) doit nécessairement correspondre identité de régime alimentaire. Il ne peut en être autrement, sinon ce serait la négation de l'ordre naturel. En effet, devant deux objets semblables, nul ne songerait à leur accorder une destination ou une finalité différente.

A partir de ces preuves, nous affirmons : l'animal humain, dont l'ensemble des phénomènes physiologiques est analogue à celui des grands singes, doit s'alimenter, comme ces derniers, qui ne sont pas cependant des frutariens purs, c'est à dire des frugivores exclusifs.

En effet, ils mangent également, mais en plus faible quantité, des oeufs, des mollusques, etc... ( outre des racines sucrées et des tiges de végétaux comme la canne à sucre ). .

Le " singe anthropoïde " est donc un grand frugivore doublé d'un petit carnivore, mais son carnivorisme est biologique ( vivant et spécifique ) et non sanglant ; il ne faut pas le confondre avec le viandisme humain, qui est sanglant et qui n'est pas du vrai carnivorisme, comme on pourrait le croire à priori, mais du nécro-phagisme ou du " cadavorisme ".

Chez l'homme, le petit carnivorisme, qui se résume pratiquement à la consommation des oeufs et de fromage blanc, cru, voire de quelques huîtres fraîches, complète efficacement le frutarisme de base et permet, ainsi, de satisfaire nos besoins organiques en protéines diverses.

C'est dire, par parenthèse, que l'abattage ( de plus en plus monstrueux ) des bêtes dites de boucherie, de charcuterie, de volaillerie et même de poissonnerie sont parfaitement inutiles pour nourrir biologiquement l'homme.

## II - Quelle est l'origine de cette dépravation de l'instinct naturel de l'homme ?

Cette déviation de l'alimentation frutarienne paraît avoir été imposée à nos ancêtres par des variations climatiques.

En effet, d'après les données les plus récentes, l'espèce humaine apparut sur notre planète à la fin de la période tertiaire ( approximativement 100 millions d'années ), c'est à dire aux environs des époques miocène et pliocène.

En ce temps là, toute la terre, envahie par une végétation tropicale jusqu'aux pôles ( lesquels ne possédaient pas encore de calottes glaciaires ), était un véritable paradis. L'homme y vivait complètement nu, toute l'année, dans une atmosphère extrêmement douce et se nourrissait presque exclusivement de fruits.

Des cataclysmes importants ( déluges successifs ) modifièrent le climat de la terre, qui aurait basculé sur son axe, se serait éloignée du soleil, etc...

Après le déluge, remontant à 30 000 ans, la terre fut partagée en zone froide, tempérée et tropicale. Les envahissements glacières du quaternaire, en détruisant les arbres fruitiers, poussèrent l'homme aventureux ( et menacé de mort ) à la chasse des animaux ( pour se couvrir de leur peau et se nourrir de leur chair ) en même temps qu'à l'usage du feu ( pour se chauffer et faire cuire la chair des bêtes tuées, qu'il répugne, par instinct, à manger crue ).

De ramasseur de fruits, d'oeufs et de racines sucrées, il devint traqueur ou éleveur de bêtes sauvages, en même temps qu'habitant des grottes et des cavernes ( protection d'urgence et d'exception ).

Plus tard, il est devenu agriculteur.

C'est ce nouveau type d'homme, qui est appelé, à tort, primitif ( premier homme ) et préhistorique par les classiques.

Et depuis cette fausse préhistoire, son mode alimentaire n'a, hélas, guère changé intrinsèquement, malgré les apparences trompeuses.

Ainsi, donc, ce qui n'était alors qu'un moyen de survie est devenu coutume, voire même règle de vie.

Bref, depuis des milliers et des milliers d'années, l'homme s'empoisonne littéralement avec une nourriture antispécifique d'une part, et dénaturée d'autre part ( amidonisme et viandisme ).

Mais ce changement d'alimentation n'a pas pu modifier morphologiquement ses organes viscéraux. Sa formule digestive et, partant, sa physiologie viscérale et



émonctorielle n'ont fait que subir une dégradation qui va croissante et qui frise aujourd'hui la dégénérescence.

Quoiqu'en disent certains, son appareil digestif, parfaitement constitué à l'origine, ne se transformera pas en fonction d'un aliment imposé, pas plus qu'un carburant industriel ne peut prétendre changer la forme d'un moteur.

Biologiquement parlant, en grande partie l'intégrité organique, dépend de l'aliment. C'est pourquoi en mangeant des viandes lourdes (sanglantes), et des céréales mal dextrinisées, l'homme dont les viscères, répétons le, n'ont pas été conditionnés pour un régime à l'exemple des carnassiers (chats, tigres, lions etc...), ou des granivores (pigeons, poules, etc...) commet un véritable crime envers sa santé et celle de ses descendants. En effet, il est moralement condamnable s'il envisage de procréer, lorsqu'il vit sous un régime politique comme le nôtre. En effet, dans un pays vraiment libéral par essence, c'est à dire où la "sécurité sociale" n'existe pas, c'est à dire où les lois gouvernementales ne font pas payer à la collectivité les fautes des individus, chacun, à la rigueur, est libre de disposer de lui-même, mais pas des autres et encore moins du portefeuille d'autrui. Le bât blesse d'autant plus que les gémiteurs se moquent presque toujours de ce droit, élémentaire, peut-être, mais inaliénable en tout cas. Le "qu'importe ! le petit copain paiera" n'est pas seulement scandaleux, mais honteux, indigne (faillite de la Sécurité Sociale)

L'erreur observée dans l'utilisation des amidons (aliment antispécifique), dont la consommation antiphysiologique est aussi néfaste que le viandisme. Il ne faut pas oublier que les gallinacés, contrairement à l'homme, absorbent les céréales crues, c'est à dire en état d'équilibre vital ; et que, sous l'action de l'humidité et de la chaleur interne du jabot-germoir (40°), les graines bourgeonnent, s'enrichissent de principes de vie (mutations) et sont ensuite prédigérées ou dextrinisées (à 40°, donc, à basse température) avant leur digestion finale (dialyse), sans qu'intervienne une quelconque cuisson qui détruit tout.

L'estomac humain ne peut transmuier en empois les amidons crus (amylacés, farineux, féculents, etc...) Et c'est là qu'est le drame. En effet, ingéré cru, l'amidon n'est pas attaqué ni par la ptyaline (diastase) salivaire ni par les amylases intestinaux, qui ne peuvent agir sur lui que lorsqu'il est cuit. Mais cette action, étant pénible, ne se déroule pas intégralement. Il reste

alors d'importants déchets amidonneux, toxiques, qui provoquent, par voies de conséquence, de terribles fermentations intestinales avec production annexe d'alcool et de gaz abondants ( météorisme, ballonnements ). Ces inévitables scories d'amidon, et l'hémogliase qui en résulte, sont à l'origine des troubles et cas pathologiques préexistants et des cirrhoses hépatiques chez les " non buveurs " ( éthylisme des bébés ). Les vieilles femmes, gourmandes de gâteaux, meurent souvent de cette forme de cirrhose.

Aussi, pour tenter de pallier cette carence, l'homme obstiné malgré l'évidence, a-t-il recours à une astuce diabolique : la cuisson.

Hélas pour lui, cette opération telle qu'elle est pratiquée couramment, est insuffisante et pernicieuse.

1° ) - Insuffisante - Les phénomènes de scission et d'hydrolyse s'arrêtent à des étages inférieurs, c'est à dire qu'ils ne s'effectuent pas totalement, comme nous l'avons déjà dit, échappant alors à l'attaque catalysante des sucs digestifs.

2° ) - Pernicieuse - La chaleur au dessus de 45 à 50 ° stabilise, c'est à dire bloque la molécule d'amidon, détruit tous ses principes vitaux ( tels que hormones et diastases ), et altèrent profondément les électrolyte bio-chimiques, tels que oligo-éléments, minéraux et vitamines, qui sont comme on le sait aujourd'hui, absolument indispensables à l'élaboration ( digestion ) de la substance ingérée. Il en résulte, par conséquent, des indigestions, c'est à dire des digestions laborieuses, délicates, interminables et nécessairement inachevées, qui surmènent ( souvent jusqu'à épuisement ) les glandes hépato-pancréatiques et duodénales, et tout le système nerveux qui les fait fonctionner.

C'est ainsi que l'ingestion régulière ( et à fortiori l'abus des féculents ) occasionne simultanément une alcoolémie, particulièrement néfaste, et des fermentations ( gaz ) avec ballonnements gastro-intestinaux ( pseudo - aérophagie ), bref, une corruption viscérale conduisant à l'encrassement humoral, puis - delà - à la déminéralisation, au diabète, à l'urémie, ainsi qu'à diverses autres maladies de dégénérescence, dont les caries, l'arthritisme, le rhumatisme et la tuberculose pulmonaire et osseuse sont des exemples typiques, d'où la formule du Dr. G. Rouhet " l'amidonisme a fait autant de mal au genre humain que le viandisme ".



Si l'homme n'avait pas été primitivement un petit carnivore, autrement dit, s'il n'avait été qu'un frugivore ( un fruitarien exclusif ) il n'aurait jamais dévié vers le viandisme actuel.

La vache, par exemple, herbivore pur par nature, mourra de faim en l'absence totale et prolongée d'herbes, mais elle ne déviara jamais vers les viandes en raison de sa constitution anatomo-physiologique, qui lui en interdit l'usage. Autrement dit, une vache privée d'herbes ne se mettra pas à dévorer des bêtes, et un lion privé de viandes ne se mettra pas à manger des salades ou des carottes, par exemple.

Ainsi, donc, si l'homme a dévié vers les viandes lourdes, c'est parce qu'il est, originellement, un petit carnivore. Son viandisme actuel est issu de son faux carnivorisme d'antan.

Il en est de même pour les céréales, qui sont, avec ce qu'il est convenu d'appeler des féculents, des hydrates de carbone de la catégorie des " sucres-retard ".

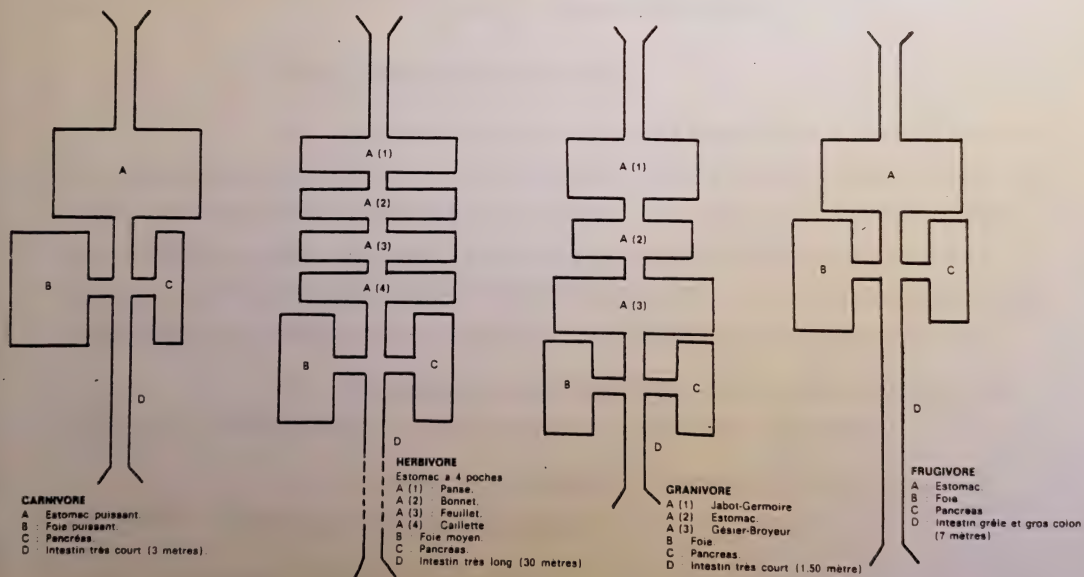
S'il n'avait pas été un grand frugivore, un grand mangeur de fruits, lesquels sont très riches en sucre, comme on le sait, l'Homme n'aurait jamais dévié vers le céréalisme ou plus exactement vers l'amidonisme actuel, qui est son faux sucrisme, son faux fruitarisme. C'est pourquoi il est aujourd'hui un grand mangeur de pain, de pâtes, etc... Ainsi, s'il veut freiner et stopper la dégénérescence qui le frappe de plus en plus, malgré les apparences trompeuses dues aux modes vestimentaires ou aux records sportifs, et s'il veut retrouver ensuite sa splendeur organique, morphologique ( formelle ) et morale ( qu'il n'aurait jamais dû perdre ), il doit refaire, mais en sens inverse cette fois, le chemin de la dégradation ( dégénérescence ) déjà parcouru. Pour cela, il doit lentement et progressivement, se déshabituer des faux aliments et se réhabituer aux vrais aliments biologiques qui sont les siens. ( retour au régime biologique humain ).

Aux théories classiques ( analytiques, inductives ou déductives ), il convient donc de substituer notre théorie fondamentale ( synthétique et analogique ) de la spécificité et de la non-dénaturation alimentaires. Le premier, dès 1935, nous l'avons établie et codifiée une fois pour toutes. Cette étude a complètement échappé à l'Ecole Scientifique, Médicale et Savante, qui ne peut, de ce fait, en revendiquer aujourd'hui la paternité.

Nous sommes bien obligés de conclure que l'homme n'est ni un carnivore authentique, ni un herbivore intégral, ni un granivore type, et encore moins un omnivore suivant l'enseignement officiel.

# SCHEMA COMPARÉ DES 4 TUBES DIGESTIFS

Carnivore - Herbivore - Granivore - Frugivore





### III - REMARQUES A PROPOS DE LA LEUCEMIE DIGESTIVE

Cette observation apporte une preuve de plus à notre enseignement.

#### 1) - La lymphe : milieu humoral type ( mal connu )

Le corps est parcouru de vaisseaux sanguins et lymphatiques.

Ces derniers convergent vers des " ganglions " et de là au " canal thoracique " et à la " grande veine lymphatique ", lesquels se jettent dans les veines sous clavière gauche et droite. Ces vaisseaux sont parcourus par un liquide : la lymphe, composée de globules blancs ( ou lymphocytes ). Cette lymphe est le véritable milieu interne. Les globules blancs traversent les tuniques des canaux ( diapédèse ), cheminent librement à travers les espaces cellulaires ( lymphe interstitielle ) et vont, ainsi, des capillaires sanguins à leurs propres vaisseaux où ils retrouvent une allure plus rapide ( lymphe circulante ).

#### 2) - Rôles importants de la lymphe -

a) - Elle assure le transport des corps gras digérés ( glycérine, acides gras, savons, etc...) des intestins jusqu'au coeur. Nous savons, en effet, que les lipides pompés par les chylifères, au niveau de l'intestin grêle, vont de là directement au coeur, puis aux poumons pour être oxydés. Ils ne suivent pas le deuxième circuit d'absorption, réservé aux deux autres catégories d'aliments ( les protides et les glucides ) qui vont par la veine porte au foie.

b) - Elle aide à la nutrition des tissus - comme le sang - en apportant des albuminoïdes et du glycogène en suspension colloïdale.

c) - Elle défend l'organisme contre toutes les substances étrangères et évacue les déchets et résidus de la vie cellulaire.

N.B. - Ce rôle protecteur est particulièrement intéressant. La lymphe tend à purifier sans cesse nos humeurs. En elle, se trouve le mécanisme intime de nos défenses, de nos immunités et de notre auto-guérison ( Force Vitale ).

Les mystères de la lymphe sont encore à percer.

### 3) - Expériences du Docteur Kouchakoff.

Le sang est composé de 5 000 000 de globules rouges et de 5 000 à 6 000 blancs par mm<sup>3</sup>. Dès qu'un produit dangereux pénètre dans le corps et menace l'économie en un point donné, les globules blancs, sur un ordre mystérieux, accourent aussitôt en empruntant de préférence les voies sanguines plus rapides.

Kouchakoff a montré que certains aliments déclenchent automatiquement cette ruée. Par exemple, l'absorption d'un plat de charcuterie fait monter le taux des globules blancs à 15 000 ou 20 000 en moins de 30 minutes. La mobilisation des leucocytes se fait dès qu'un aliment dénaturé et antispécifique est ingéré ou absorbé. Cela est fait pour lutter contre les composés toxiques que la digestion va libérer. Chaque être vivant réagit ainsi face aux aliments qui ne lui conviennent pas.

Pour l'homme, les réactions leucémiques de Kouchakoff indiquent comme aliments nuisibles : lait bouilli, pâtes, plats cuits, viandes grasses, fritures, pain blanc, les mélanges alimentaires à base d'amidons, etc... Les réactions sont inexistantes avec les aliments crus, les fruits, les légumes verts, racines sucrées, fromage blanc, etc... ( qui constituent notre fond nutritionnel.)

### 4) - La " Leucémie " des gros mangeurs.

L'homme moderne, qui se gave de " faux aliments " crée trois fois par jour, dans son sang, une poussée de leucocytes, rappelant celle de la leucémie.

Ce déséquilibre sanguin, entretenu périodiquement, prouve non seulement nos maladresses bromatologiques, mais encore le danger représenté par l'intoxication continuelle de nos humeurs. Et, il arrive toujours un temps, où les forces purificatrices sont dominées par excès d'engrassement et par affaiblissement de la Force Vitale.

### 5) - Retour au calme et équilibre -

Les " régimes autolytiques " lysent les floculats, drainent les tissus et vidangent les organes. Ce sont les grands moyens purificateurs. Au bout de



peu de temps, avec un léger amaigrissement, l'équilibre sanguin est amélioré. En moins d'un mois de cure, on peut gagner plus de 500 000 globules rouges et réduire les blancs de quelques milliers. Cet allègement des défenses et le retour à la vitalité prouvent la valeur de notre méthode de santé.

#### 6 ) - Vers la guérison de la leucémie -

Etant donné ce qui vient d'être exposé, on peut imaginer une thérapeutique contre la leucémie ou cancer du sang, caractérisé par un taux anormal des globules.

Pour rétablir l'équilibre sanguin, il faut :

- Eviter, de toute façon, d'entretenir la leucémie digestive.
- Aider par des " drafnages généraux " à la désintoxication ;
- Maintenir les globules rouges du sang par une saine oxygénation.

Nos quelques expériences ont toujours donné des améliorations très nettes : diminutions de la dilatation des ganglions et de la rate, rééquilibration progressive du sang, etc...

Malheureusement, les parents, effrayés par l'amaigrissement du malade refusent ( malgré les résultats constatés ) de poursuivre la cure ; et le retour aux erreurs digestives, sous prétexte de fortifier, conduit inmanquablement le malade à la mort. Rayons X, transfusions répétées, cortisone ne peuvent rien pour sauver les leucémiques et créent, au contraire, des anémies de choc, qui ne facilitent pas les choses. Sauver un leucémique est une partie difficile à jouer, la seule méthode qui semble réussir est soit refusée, soit abandonnée, par suite de crain-  
tes injustifiées.

" Nous avons, quant à nous, été assez heureux pour sauver notre fils, âgé alors de 12 ans, atteint par ce terrible mal et condamné par un maître de la Faculté, le Professeur A..., un spécialiste des enfants, le docteur M.... et un médecin ami, le docteur B.... Ce dernier ne refuserait pas son témoignage ".

#### En conclusion : FAUT-IL MANGER CRU OU CUIT ?

Les 700 000 espèces d'animaux qui vivent sur la Terre, mangent CRU. Seul, l'homme fait exception en mangeant cuit. C'est sans aucun doute une des causes qui le " tue ". Quoiqu'il en soit, voici la méthode pour éviter d'être victime de

la dénaturation alimentaire par le feu. De toutes les façons de cuire, qu'elle est la moins-mauvaise ?

#### 1 ) - La vie au service de la Vie -

L'aliment cru, frais ( ou conservé naturellement ) est l'aliment spécifique de tout être vivant. C'est l'aliment correct chargé de transmettre non seulement sa substance plastique de réparation tissulaire, mais aussi et surtout l'essence même de la vie sous forme de vibrations ( ou biotons ) qui " relancent " les oscillations colloïdales de nos cellules et freinent les floculations dangereuses de nos micelles.

Tout aliment cuit, est nécessairement dévitalisé, impropre dans une certaine mesure à transmettre la vie même. Il épuise les réserves organiques, même si une habile cuisson en améliore le goût ou en accroît la digestibilité.

#### 2 ) - Le piège du feu -

Les variations climatiques du début du quaternaire, avons nous dit, ont contraint l'Homme à consommer des aliments nouveaux pour lui, des aliments de tolérance pour lesquels il n'était pas fait anatomo-physiologiquement. Pour survivre, sans abandonner les terres froides et vaincre les disettes causées par la rudesse des climats, il a remplacé les fruits juteux, gras et secs, devenus rares ( et qui étaient la base de son alimentation azotée crue, avec quelques petits animaux vivants, insectes, coquillages, oeufs d'oiseaux à la manière des grands singes ), par des graines, des viandes lourdes qui ne sont digestes ( pour lui ) qu'après avoir été modifiées par le feu, c'est à dire cuites plus ou moins.

Ainsi donc, pour continuer à habiter la terre entière, c'est à dire pour ne pas reculer et limiter son habitat à quelques régions chaudes, l'Homme, depuis des millénaires, s'est plus ou moins bien accommodé de l'aliment cuit, à tel point qu'aujourd'hui, rares sont les gens qui peuvent vivre exclusivement de fruits et de crudités. Ainsi l'homme, crudivore à l'origine comme les autres animaux, de grand fruitarien petit carnivore, est devenu lentement un " omnivore " grâce au feu.

Anatomiquement et physiologiquement, il n'est pas fait pour transformer les grains ( comme l'oiseau qui dispose d'un jabot-germoir ), ni les



viandes ( comme le tigre qui est muni d'un foie très large et urine de l'ammoniac ) ni les herbages ( comme les ruminants qui ont 30 mètres de longueur d'intestin et des diastases spéciales pour digérer la cellulose ).

L'Homme devrait revenir à une existence plus conforme à sa structure, mais il s'y refuse et ne le fera jamais. Tout juste peut-on conseiller d'introduire plus de fruits, de légumes et de coquillages et autres aliments crus dans l'alimentation humaine et d'apprendre à cuire rationnellement les aliments seconds ou de tolérance que sont les amidons et les viandes.

### 3 ) - Un pacte avec le diable -

Puisqu'on ne peut revenir en arrière, sous peine de perdre les avantages inhérents aux civilisations industrielles des pays froids, l'homme est donc condamné à manger cuit en grande partie. En dénaturant l'alimentation spécifique et en autorisant l'aliment antispécifique, la cuisson provoque automatiquement une baisse de vitalité et des surmenages organiques qui aboutissent aux phénomènes classiques de dégénérescence dont la maladie est l'expression. Peut-on éviter cette décadence ? Existe-t-il un moyen terme entre le CRU et le CUIT ? Peut-on espérer survivre en sachant mieux cuire nos aliments ? Y a-t-il des moyens de cuire qui conservent " un peu de vie " aux aliments ? Quels sont les modes de cuisson les moins destructeurs ?

Analysons d'abord les effets thermiques sur la matière vivante. Au-dessus de 63 °, le chauffage coagule irréversiblement les albuminoïdes et les brise partiellement en produits azotés inassimilables, impropres à constituer la gamme acido-aminée destinée à refaire les mailles de nos tissus. Ces déchets inemployables, non éliminés souvent, sont toxiques et nuisibles. Ils tapissent de leur croûte le colon et engendrent des putréfactions microbiennes importantes. D'autre, part, ils acidifient les humeurs, déminéralisent l'organisme qui, pour se protéger contre l'assaut acide, sacrifie ses propres bases calciques et magnésiennes. Le bouillon de viande, si réputé, n'est à notre sens qu'un mélange de protides et d'urée qu'on peut comparer à de l'urine.

Dans les mêmes conditions de chauffage, les " amylacés " passent d'abord sous forme d'empois d'amidon digeste, puis évoluent vers des formes

colloïdales visqueuses que les sucs digestifs ne peuvent pénétrer. Ce " magma " colmate encore l'intestin et le gros côlon, causant des " fermentations " également acides et même alcooliques ( sucres ) après avoir vainement sollicité les fonctions pancréatiques et biliaires, bloquant les lieux d'absorption et créant dans les poches du gros côlon des dépôts durs où l'on retrouve de l'acide lactique comme dans les tumeurs.

#### 4 ) - En remontant l'échelle de la destruction -

Au cours de la cuisson, que deviennent les " précieuses substances " messagères de vie et minuscules ouvrières de la digestion ?

Dès 40 ° les diastases sont détruites en partie et vers 75 ° il n'en existe plus. Les hormones végétales et animales ont subi le même sort. C'est par ce procédé que les conserves ne s'altèrent plus, comme nous l'avons dit.

A 60 ° la destruction de la vitamine C est totale alors que les autres résistent encore en partie. A 90 ° les vitamines A et D ont subi un sort analogue. Seules résistent les vitamines B, E et PP qui n'acceptent de disparaître que vers 110 °. Rappelons, à ce propos, que la destruction des vitamines par la chaleur est plus rapide à l'air libre qu'en vase clos, ce qui n'autorise point la surchauffe à l'autoclave. Au-dessus de 90 ° les arômes, qui stimulent la digestion et purifient la flore intestinale, distillent ou se modifient. A l'ébullition les sels minéraux organiques perdent leur équilibre et tendent à redevenir des " composés " inorganiques et inassimilables. Ils ne se fixent plus étant involués, les reins les expulsent difficilement au mal et laissant des dépôts se former le long des artères ( artério-sclérose ).

#### IV - Les divers modes de cuisson sont la cuisson à l'eau, aux corps gras, et à la flamme.

##### 1 ) - La cuisson à l'eau est une véritable réaction chimique.

Cette hydratation forcée par la chaleur jusqu'à la désorganisation cellulaire, brise les complexes minéraux, dissocie les albuminoïdes et les édifices glucidiques, dévitamine et dévitalise toute la substance alimentaire, la réduisant à une masse inerte de fibrine ou de cellulose sans valeur nutritive et



qui n'a que le goût des sels et aromates ou autres ingrédients d'accompagnement qu'on met au moment de servir. Les légumes cuits à l'eau et à plusieurs eaux, comme le voulait le Docteur Carton, ne se justifient que dans les cas de constipation et de grand nettoyage de l'intestin. Ils assurent le " coup de balai " du tube digestif. C'est la " bouillie cellulosique " qui précède les cures de jeûne.

2 ) - La cuisson aux corps gras ( huiles, beurres et graisses ) est sans conteste, la plus néfaste.

La température des corps gras en fusion pour cuire est en général très élevée, de 120 à 300 ° et plus. Les aliments dans leur masse en subissent les effets déjà indiqués ; de plus, les corps gras se décomposent et craquent à 200 ° donnant de l'eau et des produits goudronneux nettement cancérigènes et des acroléines (  $\text{CH}_2 \text{CHCHO}$  ) aldéhydes irritantes qui intoxiquent la cellule hépatique en particulier. Souvent le mal est aggravé parce que la même huile sert à plusieurs fritures ce qui accroît le taux des éléments nuisibles. La poêle appareil de friture, est à jeter à la poubelle. La bonne ménagère et mère de famille intelligente se doit de limiter les fritures sur sa table. Il y a de nombreux moyens de les éviter ou d'annihiler leurs effets nocifs.

3 ) - La cuisson à la flamme, antique cuisson des viandes, est une des plus saines.

A la broche et à la flamme, ce mode de cuisson " saisit " bien les viandes. Il faut veiller, par un arrosage léger à l'eau, à ce que les chairs ne " charbonnent " pas, ce qui donnerait des goudrons aromatiques cancérigènes qu'on peut d'ailleurs éliminer la plupart du temps par de simples raclages. Si l'on a soin de ne pas trop pousser la coagulation à fond de toutes les albumines et de respecter " la chair sous croûte ", on prédigère en quelque sorte les viandes sans trop nuire à leur valeur nutritive. Les parties grasses de surface " craquées " donnent aussi des produits secondaires toxiques comme dans les cas de fritures, qu'il convient de ne pas absorber systématiquement.

A défaut de flamme, la viande peut être grillée sur une plaque ou rôtie au four.

4) - La cuisson à l'étouffée, sans eau, sans corps gras, est la plus rationnelle pour cuire les légumes.

Dans ce cas, l'aliment est mis dans un récipient de préférence en terre spéciale, entièrement clos, que l'on plonge dans de l'eau bouillante ou dans la vapeur de cette eau. A l'intérieur du récipient, la température est calculée pour ne pas excéder plus de 90 °, chaleur limite. Elle suffit à faire évaporer l'eau de l'aliment qui se condense contre le couvercle du récipient et retombe sur l'aliment. Le circuit hydrique se maintient pendant toute la durée de l'opération, permettant à la cuisson de se faire sans " brûler " l'aliment.

Comme l'aliment n'est pas plongé dans l'eau et comme il n'est soumis qu'à une température modérée, il ne se décompose presque pas et il perd peu de ses principes actifs. L'équilibre minéral est assez bien respecté. La purée de légumes ainsi obtenue est très parfumée, très agréable au goût et de grande valeur reminéralisante. Cette méthode était préconisée par Mono.

Pour accélérer la cuisson, on emploie parfois des marmites spéciales, autoclaves à pression, qui permettent d'opérer au-dessus de 120 °. Cette méthode fait gagner du temps à la ménagère, mais elle a un défaut très grave : par suite de la pression surajoutée, la température interne est considérable et l'aliment en souffre beaucoup. On a prétendu que certaines vitamines résistaient à cette cuisson qui se fait en vase clos. Certes les oxydations réduites doivent limiter les détériorations, mais l'aliment perd nécessairement de sa valeur nutritive. Il est vain d'en discuter ; admettons que la marmite à pression peut, le cas échéant, être d'un grand secours pour la cuisinière pressée, mais qu'elle ne saurait être une méthode rationnelle de cuisson à conseiller biquotidiennement.

En conclusion : Etant donné les exigences du milieu artificiel dans lequel nous vivons, l'alimentation humaine la plus correcte consiste à faire la plus large part possible aux aliments CRUS ( fruits variés, juteux, gras et secs ) et aux petits produits animaux : fromage blanc, huîtres, jaunes d'oeuf, etc... Compléter la ration par des aliments cuits, soit à la flamme, soit à l'étouffée.



## VI - Avantages des crudités

### Aliments basiques

L'abus des aliments blancs, des mets cuits, des viandes cadavériques, des céréales raffinées, etc... , engendre un état dangereux d'ACIDISME, facteur de déminéralisation et de dégénérescence.

La grande presse se mêle - parfois - de parler de bromatologie, mais elle le fait très mal.

Elle ne sait que répéter, inlassablement, des théories usées, fausses, auxquelles les gens intelligents ne croient plus ( calorisme, chimisme, viandisme, etc... )

Le rôle du journaliste est celui d'éducateur ; aussi convient-il de le faire correctement et, pour cela, il doit apprendre, lui aussi, à des sources sûres. En matière de BROMATOLOGIE, il est temps de sortir des sentiers battus et d'ouvrir des voies nouvelles vers des horizons plus clairs.

Les notions d'acidité et d'alcalinité doivent, maintenant, dominer la bromatologie.

En effet, on peut classer tous nos aliments en deux grands groupes en fonction de leur réaction chimique :

- a ) - Les aliments basiques ( à réaction neutralisante ou alcaline métal + oxygène + eau ).
- b ) - Les aliments acides ( à réaction acidifiante ou acide : métalloïde + oxygène + eau )

Les meilleurs aliments - pour l'organisme humain qui neutralise mal ses acides organiques et dont les reins sont imperméables à l'ammoniaque - sont les aliments basiques.

Dans une alimentation biologique, humaine, il faut envisager 80 % de bases pour 20 % d'acides.

Le régime des crudités nous assure, sans erreur possible, ces justes proportions. Chacun sait, en nutrition, que les aliments préparés au feu, c'est à dire ayant perdu leurs minéraux de constitution, deviennent des aliments

acidifiants, d'où l'usage du sel pour corriger les pertes minérales ressenties directement par le goût.

Le traitement à l'étouffée évite, en partie, la précipitation des minéraux, mais rien ne peut être comparé aux crudités pour reminéraliser un organisme carencé.

Les salades vertes, les carottes, le persil, les tomates, le citron ( même ) apportent à l'organisme une précieuse gamme de minéraux assimilables que complètent les fruits juteux, gras et secs.

Tous les repas doivent débiter par une salade de crudités végétales colorées. C'est le meilleur conseil bromatologique qu'on puisse donner. Que les lecteurs en fassent leur profit. Pour ceux qui ne les supportent pas, nous recommandons de n'en prendre qu'à très faible dose, pour débiter, et de toujours les recracher ensuite, après en avoir extrait le suc ( jus ). Certains seront tentés d'user, pour cela, d'un centrifugeur électrique de ménage, afin de " gagner du temps " et de " simplifier les choses ". Agir ainsi serait une erreur grave. Les aliments ne doivent pas être bus mais mastiqués longuement.

N.B. - Ces " crudités végétales colorées " constituent une salade de force, reminéralisante et neutralisante des acidités digestives et organiques. On peut l'accommoder avec un peu de chlorophylle ( poudre ), d'huile lécithinée, de germe et de sérum marin. On réalise ainsi, un plat riche en vitamines, minéraux et diastases, qui facilitent les digestions, les assimilations et qui normalisent les humeurs. C'est la santé pour tous, à condition d'en user régulièrement chaque jour, surtout à midi.

Le Docteur Chevillet, ancien médecin allopathe, malade et soigné par nous, écrit :

" Malade, j'ai retrouvé ma santé par l'exercice, la sudation et le régime. Desbonnet m'a appris à suer et Marchesseau à manger. A ces deux maîtres de l'hygiène naturelle, je dois tout ce que je suis actuellement.

" En fonction des nouvelles études naturopathiques que j'ai faites, ainsi, sur moi-même, je dois dire que deux points méritent tout particulièrement de retenir l'attention de tous ceux qui veulent retrouver l'énergie de leur vingt ans en quelques mois de cure. Ces deux points sont les suivants :



" 1° - Mangez des crudités à chaque repas.

" 2° - Suez, par l'exercice, une fois par jour.

" Le bain de sudation est très bien, je le pratique, mais la cure gymnique sudorifique est supérieure pour désintoxiquer, parce que la sueur est plus riche en acides et parce que le sébum, issu des glandes sébacées, est excrété par la même occasion. Il faut un échauffement profond de la masse sanguine, par l'appareil musculaire, pour produire ce phénomène centrifuge d'élimination, conforme aux processus physiologiques de l'auto-guérison, cher aux naturopathes, dont je suis maintenant. La chaleur extérieure est bonne mais, je le répète, celle qui vient du " dedans " est plus " désintoxicante ". On me dira : " Tout le monde ne peut suer en faisant de l'exercice, cela exige trop d'efforts pour beaucoup ". C'est vrai, certains sujets doivent se rééduquer d'abord, à l'appareil à suer, mais je leur conseille de se mettre à l'exercice à suer dès qu'ils peuvent le faire. L'entraînement se fait vite et le coeur s'en trouve bien si on sait progresser doucement dans l'effort.

Le deuxième point de la régénération des tissus usés est la nécessité de manger des crudités. Cela les naturistes l'ont toujours répété. Par crudités, il faut entendre tous les légumes verts, c'est à dire les légumes chlorophylliens ( pissenlit, romarin, laitue, cresson, mâche, etc...). P.V. Marchesseau me disait : " mangez de la chlorophylle à chaque repas et prenez du soleil sur la peau entre les repas ". On sait la valeur du soleil pour fixer les minéraux et le calcium dans l'organisme. Or, la chlorophylle est, en définitive, une masse de cellules tendres, surtout riches en minéraux, elle contient également des vitamines et des hormones, incorporées aux sucres et à la cellule de constitution.

" La cellulose " laboure " l'intestin et réveille le péristaltisme. Elle normalise la flore intestinale et réglemente les colibacilles. Elle est excellente dans les cas de constipation et autres retards du transit digestif, mais à la condition de la bien mastiquer, longuement.

Le complexe chlorophyllien donne une bonne ration magnésienne. Le Professeur Delbet disait que le magnésium protège du cancer. Revitalisant puissant, le complexe chlorophyllien facilite la formation du squelette ( surtout uni au soleil ), maintient la souplesse des vaisseaux, excite les sécrétions, accélère l'oxydation et provoque des catalyses.

Les sels minéraux, qu'il apporte en association organo-minérale, sont de digestion facile, n'irritent pas les muqueuses et ne surchargent pas les tissus.

" Sous cette forme vivante, ils ne " surminéralisent pas " et, ne formant pas de dépôts ( calculs ), ils ne vont pas tapisser les veines ou les artères ".

Les vitamines sont également très actives du fait de leur synergie avec les minéraux. L'assimilation se poursuit à fond et les dégradations alimentaires sont plus complètes.

Enfin, les hormones végétales, surtout celles de croissance des bourgeons, facilitent le renouvellement tissulaire, son développement et sa consolidation. De plus, elles agissent heureusement sur la prolifération diastasique.

La cuisson désorganise le végétal cru, qui perd les propriétés que nous venons d'énoncer. Il faut donc manger cru, le plus souvent possible. Les intestins fragiles débiteront lentement, par de très faibles doses. Et, à mesure de leur rétablissement, ils cesseront d'être irrités par une nourriture qui leur est indispensable.

Ainsi, par la gymnastique, qui fait suer, et par la nourriture végétale crue, qui revitalise, j'ai refait ma santé perdue. Certes, la méthode est plus complexe à appliquer et il faut savoir la graduer dans les moindres détails, mais le résultat en vaut la peine.

Mon confrère, le Docteur G. Rouhet, qui aimait beaucoup les chevaux et peu les crudités, me disait par plaisanterie : "Germinal, mon étalon, serait votre convive pour la chlorophylle, invitez-le donc à votre table". Il est vrai que les grands herbivores se trouvent bien de l'herbe ; mais les hommes, aussi, d'origine frutarienne, en tirent avantage à condition de savoir en limiter les grandes quantités que notre intestin moyen se refuse à accepter. Le Docteur G. Rouhet, d'ailleurs, était devenu presque végétarien sur ses vieux jours, à la suite des conseils P.V. Marchesseau.

Nos savants ont voulu mettre les vitamines du Bon Dieu en flacon ; elles sont mortes. Ainsi, a-t-on fait des imitations, celles qu'on achète chez

le pharmacien. Elles sont si peu vraies qu'elles intoxiquent dès qu'on en abuse, alors que celles du Bon Dieu ne font jamais mal. Enfin, laissons à chacun sa vérité.

Nous autres naturopathes, nous sommes pour la nature et non pour l'artifice. Buvez à pleine bouche des jus de fruits et des jus de légumes ; nos organes nous en remercient et nous en remercieront durant de très longues années en nous donnant, en retour, la Santé et la Joie de Vivre ; ce sont les vitamines du Bon Dieu, celles qui ont toujours été là de toute éternité pour faire digérer, grossir, grandir, vitaliser les êtres vivants et les hommes en particulier. Elles étaient là et sont toujours là sous le soleil et dans les végétaux colorés, en jaune, rouge, vert ou violet. Elles sont là, prêtes à l'action et à remplir le rôle d'allumage, de catalyse, d'énergie, de force mystérieuse et de vie. Elles sont là, ces ménagères qui vont porter à nos glandes les ordres reçus du créateur. Les hommes ont appris à les connaître ; ils les comptent même : A, B, C, D, E, PP, K, etc...Il en manque d'ailleurs à l'appel des savants ; tout n'a pas été dit à ce sujet ; il y en a encore d'inconnues. Peu importe, d'ailleurs, sachons profiter de toutes en mangeant CRU.





### CONCLUSION DU COURS DE BROMATOLOGIE

Ce cours inédit, donné en deux parties ( diététique et nutrition ),  
et chaque partie en deux tomes, se termine ici, du moins dans son enseignement.  
 Cela fait au total 4 tomes que doit posséder le lecteur, s'il veut être au courant  
 de nos idées en cette matière.

Deux autres tomes d'études Bio-Chimiques sont en cours ( qui répon-  
 dent aux questions et problèmes laissés sans réponse ou oubliés ).

Enfin, les livrets ( petits procès de l'Humanisme Biologique )  
 dont les titres suivent, complètent notre enseignement sans en répéter les  
notions essentielles.

- Le tube digestif
- Les aliments biologiques humains  
 Tome I et Tome II
- Le jeûne.

Nous invitons les lecteurs à se procurer ces livrets, s'ils ne les ont pas déjà.

" L'homme est un " animal malade ", et le plus  
 malade de toutes les espèces vivantes. Plus  
 spécialement l'homme civilisé est une victime  
 toute désignée pour toutes les maladies  
 dégénératives, parce qu'il a triché au jeu de  
 la nature, en mangeant de tout, de tout à la fois,  
 et de tout dénaturé ".

P.M.

## AU LECTEUR DE CE COURS

Nous espérons que vous avez bien compris ce cours, et toutes les "notions inédites" qu'il vous apporte. Il se peut, cependant, que certains éléments aient échappé à votre entendement. Pour contrôler vous-même votre degré de compréhension, nous vous invitons à répondre par OUI ou par NON aux questions qui suivent. Vous trouverez les réponses chiffrées, à ces questions, en bas de page. Cet "auto-contrôle" ne peut que vous être profitable. Dans le cas d'erreur de votre part, relisez les textes qui s'attachent aux questions, et vous les assimilerez mieux en deuxième lecture. Mais, si malgré vos efforts, certaines difficultés subsistaient, n'hésitez pas à nous écrire et à nous en faire part. Nous vous répondrons par retour.

### Questionnaire auto-contrôle

( répondre simplement par OUI ou par NON )

- 1) - La "Force Vitale" est-elle indispensable ?
- 2) - La "Force Vitale" est-elle dans la force musculaire ?
- 3) - La "Force Vitale" est-elle donnée à la naissance ?
- 4) - La "Force Vitale" siège-t-elle dans les glandes endocrines et le système nerveux ?
- 5) - Peut-on guérir sans la " Force Vitale " ?
- 6) - Autolyse et autophagie, ont-ils le même sens ?
- 7) - Déchets et résidus, ont-ils le même sens ?
- 8) - Drainage et dérivation, signifient-ils la même chose ?
- 9) - La maladie, a-t-elle des degrés ?
- 10) - L'auto-guérison peut-elle être médicamenteuse ?
- 11) - L'autolyse a-t-elle des limites ?
- 12) - Régimes autolytiques et hypotoxiques, sont-ils semblables ?
- 13) - Un régime autolytique, peut-il être anticarenciel ?
- 14) - Est-ce la "Force Vitale" qui dirige l'autolyse ?
- 15) - Peut-on évaluer la " Force Vitale " ?
- 16) - Les sujets sans " F.V." peuvent-ils être traités par la naturopathie ?

- 17) - Un vieillard a-t-il plus de " F.V. " qu'un enfant ?
- 18) - Les maladies aiguës sont-elles preuves d'une grande " F.V. " ?
- 19) - Le régime biologique humain est-il composé d'aliments cuits ?
- 20) - L'aliment antispécifique est-il facteur de maladie ?
- 21) - L'aliment dénaturé est-il facteur de maladie ?
- 22) - Y-a-t-il une différence entre déchets et résidus ?
- 23) - Y-a-t-il une différence entre colles et cristaux ?
- 24) - Les cristaux stagnent-ils dans la lymphe ?
- 25) - Les colles stagnent-elles dans le sang ?
- 26) - Le sérum est-il un liquide humoral ?
- 27) - Le sang est-il le plus important des liquides ?
- 28) - Peut-on vivre essentiellement de crudités ?
- 29) - Peut-on vivre de viande crue ?
- 30) - Peut-on vivre de viande cuite ?
- 31) - Peut-on vivre de céréales crues ?
- 32) - Peut-on vivre de céréales cuites ?
- 33) - Le climat est-il à considérer ?
- 34) - Le labeur est-il à considérer ?
- 35) - L'habitude est-elle à considérer ?
- 36) - Y a-t-il des principes guérisseurs dans les aliments ?
- 37) - L'homme est-il un carnivore ?
- 38) - L'homme est-il un herbivore ?
- 39) - L'homme est-il un granivore ?
- 40) - L'homme est-il un frugivore ?
- 41) - Un aliment cuit contient-il des vitamines ?
- 42) - Y a-t-il d'autres moyens de dénaturation que le feu ?
- 43) - Le raffinage est-il plus nuisible que le feu ?
- 44) - La chimification des aliments, est-elle condamnable ?
- 45) - La gastronomie est-elle acceptable ?
- 46) - Le gourmand est-il un inconscient ?
- 47) - La viande appelle-t-elle le vin et le tabac ?
- 48) - Le viandisme est-il plus dangereux que l'amidonisme ?
- 49) - L'amidonisme est-il plus dangereux que le viandisme ?



- 50) - La médecine a-t-elle vaincu la maladie ?  
 51) - Un médecin malade peut-il être digne de confiance ?  
 52) - Peut-on tolérer des aliments antibiologiques ?  
 53) - Les carences morbides viennent-elles des surcharges ?  
 54) - Les carences autolytiques viennent-elles des épurations ?  
 55) - Y-a-t-il des nourritures célestes ?  
 56) - Les nutriments sont-ils indispensables ?  
 57) - Le tabac est-il un dévitalisant ?  
 58) - L'alcool est-il un dévitalisant ?  
 59) - L'insomnie est-elle un dévitalisant ?  
 60) - Faut-il revitaliser, avant de désintoxiquer ?  
 61) - Peut-on régénérer un aliment cuit ?

#### REPONSES :

1 ( oui ) 2 ( non ) 3 ( oui ) 4 ( oui ) 5 ( non ) 6 ( non ) 7 ( non )  
 8 ( non ) 9 ( oui ) 10 ( non ) 11 ( oui ) 12 ( non ) 13 ( non ) 14 ( oui )  
 15 ( oui ) 16 ( non ) 17 ( non ) 18 ( oui ) 19 ( non ) 20 ( oui ) 21 ( oui )  
 22 ( oui ) 23 ( oui ) 24 ( non ) 25 ( non ) 26 ( oui ) 27 ( oui ) 28 ( non )  
 29 ( non ) 30 ( non ) 31 ( non ) 32 ( non ) 33 ( oui ) 34 ( oui ) 35 ( oui )  
 36 ( non ) 37 ( non ) 38 ( non ) 39 ( non ) 40 ( oui ) 41 ( non ) 42 ( oui )  
 43 ( non ) 44 ( oui ) 45 ( non ) 46 ( oui ) 47 ( oui ) 48 ( non ) 49 ( non )  
 50 ( non ) 51 ( non ) 52 ( oui ) 53 ( oui ) 54 ( oui ) 55 ( oui ) 56 ( non )  
 57 ( oui ) 58 ( oui ) 59 ( oui ) 60 ( non ) 61 ( oui )



## AUX ETUDIANTS EN NATUROPATHIE

( de l'Institut d'Hygiène Naturelle de Paris )

Les élèves, régulièrement inscrits à l'I.H.N. (enregistrée à l'Académie de Paris, suivant la Loi), et en cours d'étude de Bromatologie, doivent faire les devoirs de ce cours de Diététique, dont les sujets sont indiqués ci-dessous.

Chaque devoir, écrit lisiblement (de préférence dactylographié), devra être développé sur deux pages (minimum). Les devoirs, faits, seront envoyés, en un ou plusieurs envois, au Secrétariat de l'I.H.N. (26, rue d'Enghien à Paris Xème). Les élèves recevront des "corrigés-types".

Stages - Aux dates fixées par l'Ecole, des stages oraux (séminaires) complètent la formation écrite. Ils ont lieu, chaque année, avant l'examen de fin d'études et l'attribution du certificat, correspondant. En chaque discipline, le processus est le même.

### SUJETS DES DEVOIRS

- 1) - Faites l'étude anatomo-digestive d'un tigre ( avec dessins )
- 2) - Faites l'étude anatomo-digestive d'une vache ( avec dessins )
- 3) - Faites l'étude anatomo-digestive d'un pigeon ( avec dessins )
- 4) - Faites l'étude anatomo-digestive d'un singe ( avec dessins )
- 5) - Qu'est-ce que le fond nutritionnel correct de l'être humain ?
- 6) - Faites une critique de l'omnivorisme humain.
- 7) - Que pensez-vous des " repas équilibrés " et des rations chimiques ?
- 8) - Les erreurs scientifiques du calorisme alimentaire .
- 9) - Les oligo-éléments ( vitamines, minéraux, diastases ) suffisent-ils pour établir un régime ? - sinon, pourquoi ?
- 10) - La longévité est faite à 80 % de frugalité - pour quelles raisons ?
- 11) - Citez des " dévitalisants ", et leurs dangers.
- 12) - Les nutriments, sont-ils indispensables ?



- 13 ) - Etablissez une " cure de revitalisation " .
- 14 ) - Que pensez-vous des " régimes médicaux " ?
- 15 ) - Les inconvénients des aliments cuits .
- 16 ) - Peut-on tolérer certains aliments ?  
Si oui, lesquels de préférence, et pourquoi ?
- 17 ) - Comment l'aliment antispécifique et dénaturé  
peut être à l'origine de la maladie ?
- 18 ) - L'homme pourra-t-il s'adapter aux " poisons lents " alimentaires ?
- 19 ) - Expliquez cette pensée :  
" La médecine, avec ses drogues essaie de réparer les désordres  
causés par les " faux aliments ", et elle le fait très mal " .
- 20 ) - Comment avec l'aliment, l'eau et l'exercice, est-il possible de  
reconstruire un corps ?
- 21 ) - Expliquez cette formule : " le muscle est la chaudière du corps " .
- 22 ) - Expliquez cette formule : " ce sont les soucis qui tuent l'homme ...  
avec les mauvais plats " .
- 23 ) - En discutant avec un médecin classique sur l'importance de la  
Diététique et de la Nutrition, quels arguments mettriez-vous en  
avant, de préférence à d'autres, pour le convaincre ?
- 24 ) - En discutant avec un pharmacien, ( allopathe ), que lui diriez-vous  
pour le faire réfléchir sur son métier.
- 25 ) - **En** discutant avec un homme politique ( député, ministre, chef de parti ),  
**quels** conseils pourriez-vous lui donner pour faire faire des économies  
à la Sécurité Sociale ?





# TABLE DES MATIERES

( TOME II Suite du TOME I )

	<u>Pages</u>
<u>Chapitre IV - Les carences</u>	2
- Que sont-elles ?	3
- Carences " morbides "	5
- Carences " autolytiques "	5
- Ne pas mettre la charrue devant les boeufs	6
- La couche basale ondulée	9
- Les 7 carences possibles	9
- Le kriya-yoga	17
<u>Chapitre V - Revitalisants et dévitalisants</u>	18
- Nutriments	19
- Les règles d'utilisation	24
- Les dévitalisants	24
<u>Chapitre VI - Conclusion - les trois cures</u>	31
- Naturopathie orthodoxe	32
<u>Chapitre VII - Documents</u>	38
- Anatomo-physiologie comparée	38
- La leucémie digestive	50
- Les aliments dénaturés par le feu	53
- Comment avoir sa ration de vitamines	

380a